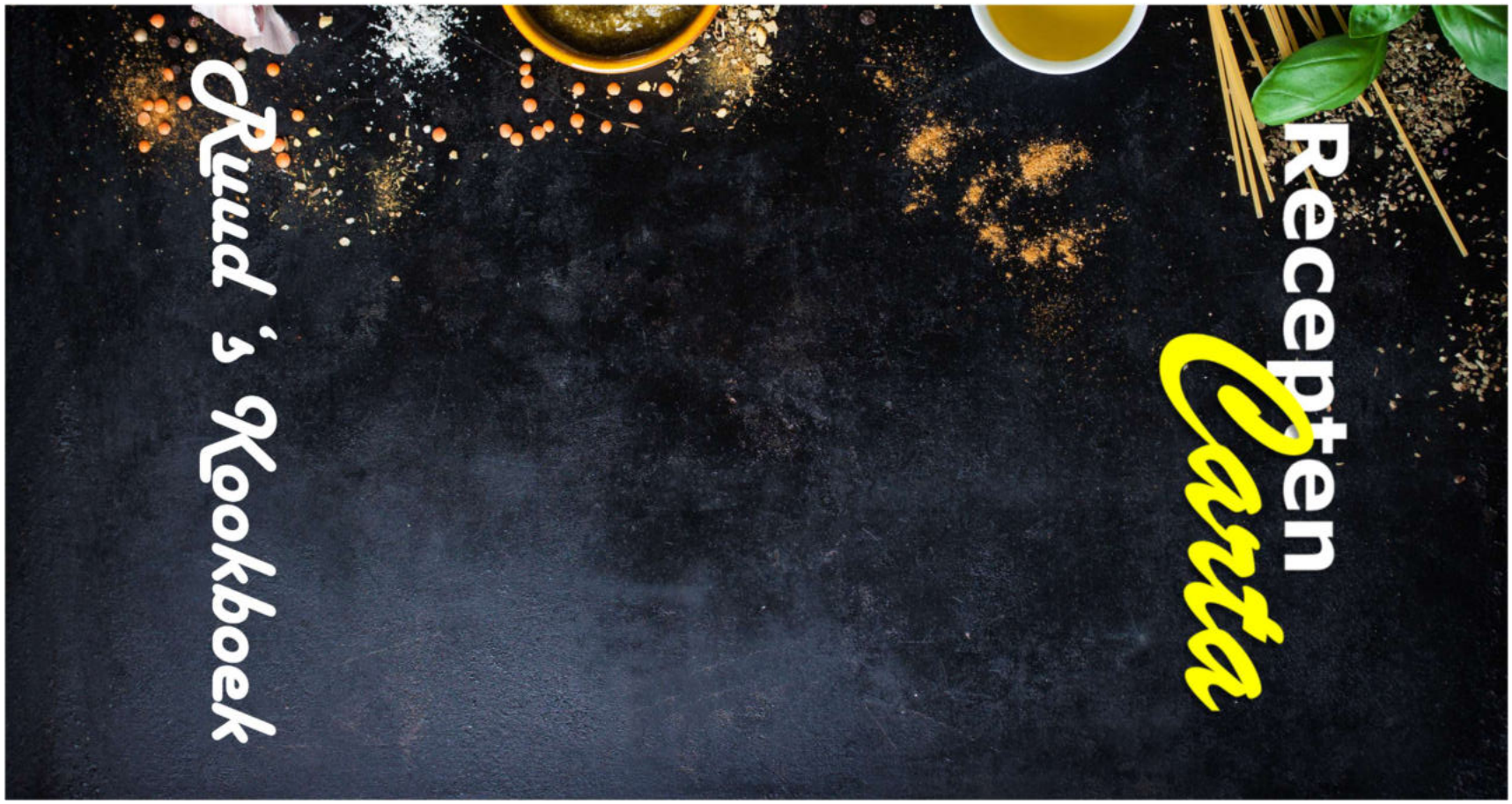

874 recepten

(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-bonensalade met schnitzel
2. Aardappel-groenteschotel
3. Aardappelomelet met feta
4. Aardappeltonijnschotel
5. Aceitunas en escabeche (gemarineerde olijven)
6. Amandel-broodpuddinkjes
7. Amandel profiteroles
8. Amandelcrème 2
9. Amandelkoekjes 5
10. Amandelmelk
11. Amerikaans BLT broodje
12. Amerikaanse ham met pittige vruchtencompote
13. Ananas met garnalen
14. Andalusische knoflooksoep
15. Ansjovisboter met groene kruiden
16. Ansjovisnestje uit Zweden
17. Antipasto mortadella
18. Antwerpse rooie
19. Arcadische knoflooksoep
20. Arlequins
21. Aspergecocktail 2
22. Asperges met zalm en schuimige sabayon
23. Aubergines gevuld met kaas
24. Avocado-kipcocktail
25. Avocado gevuld met komkommersalade
26. Avocado met pasta en zongedroogde tomaten
27. Avocadomousse met zalm
28. Avocadoring met garnalen
29. Avocadosalade 2
30. Azijnsaus 1
31. Azijnsaus 2
32. Bahmia stiscara (gegrilde zeebarbeel)
33. Bahmisoep
34. Baklava 6 (stroopgebak)
35. Baklava 7
36. Baklava met honing-notensaus
37. Balic kuftesi (visballetjes)
38. Balik koftesi (visballetjes)
39. Ballotines van kreeft
40. Bananencanapés
41. Barbari (Libanees brood)
42. Barbunya (gestoofde rode poon)
43. Basilicumsoufflé met gedroogde tomaatjes
44. Basisrecept pizzabodem 2
45. Basisrecept roerei
46. Bechamelsaus 2
47. Bietensoep
48. Biff à la Lindström
49. Biogarde-komkommersoep
50. Bisteeya (Marokkaanse kippenpastei)
51. Bladerdeeg met tong, mosselen en saffraansabayon
52. Bladerdeegcroque met zalm
53. Blini's met zalmeitjes en zure room
54. Bloemkool-garnaal-mousse
55. Bloemkool met gehakt
56. Bobotie 2
57. Bocholter blonde
58. Boerenpâté 2
59. Bonensalade met kaas
60. Borani esfanai (spinazie-notensalade)
61. Bougatsa (puddingpastei)

62. **Brabantse worstenbroodjes**
63. **Broccoli-currysoep**
64. **Broccoli-fluweelsoep**
65. **Broccoli-kaassoep**
66. **Broccoli-knoflooksoep**
67. **Broccoliroomsoep 2**
68. **Broccoliroomsoep 3**
69. **Broccolisoep 2**
70. **Broccolisoep 3**
71. **Broccolisoep met rauwe ham**
72. **Brood-honingkoek met Kaymak**
73. **Brooddeegringetjes**
74. **Bruisende rosécocktail**
75. **Bruschetta con pomodoro (geroosterd brood met tomaat)**
76. **Bubbling bowl**
77. **Cacik 3 (komkommer met yoghurt)**
78. **Camembertmousse met karamelsaus van rode port**
79. **Cannelloni 2 (pastarolletjes met vleesvulling)**
80. **Cannelloni met ricotta-spinazievulling**
81. **Carpaccio**
82. **Chakchouka 2**
83. **Chakchouka 3**
84. **Champignonburgers met pittige koriandersaus**
85. **Champignons gevuld met slakken**
86. **Champignonsoep 3**
87. **Champignontoast 2**
88. **Chanfana a moda Cernache (Portugees lamsvlees uit Cernache)**
89. **Chelo (basisrecept rijst)**
90. **Chili con carne 8**
91. **Chili con carne 9**
92. **Chinese ketjapmie met kip en ananas**
93. **Chinese mihoen met spekjes, wortel en basilicum**
94. **Chinese tomatensoep 3**
95. **Chocoladebombe**
96. **Chocoladecake 4**
97. **Chop suey in bamboe**
98. **Choriatiki (boerensalade)**
99. **Clubsandwich 2**
100. **Cocktail Alexander**
101. **Cocktail van asperges en rogvleugel**
102. **Cocktail van kip met tonijnsaus**
103. **Courgettes imam bayildi**
104. **Couscous met shoarmavlees**
105. **Crème caramel 2**
106. **Croissant met tonijnmousse en sla**
107. **Crostini met makreel**
108. **Croûtes met kippenleveer 'tartaar'**
109. **Dadels met banaan**
110. **Daktyla kyrion (Cypriotische zoete fritters)**
111. **Dau hu kho nuoc dua (tofu met groenten in kokossaus)**
112. **Deense bonensalade**
113. **Deseleyer corbasi (spliterwtensoep)**
114. **Doesburgse avocado met kaas en noten**
115. **Dourade**
116. **Dügün çorbasi 1 (bruiloftsoep)**
117. **Dügün çorbasi 2 (bruiloftsoep)**
118. **Eetbaar dennenbos**
119. **Ei met zalmforel**
120. **Eieren gevuld met artisjoktapenade**
121. **Eieren gevuld met rode pesto en garnalen**
122. **Eierpotje met kaas**
123. **Erwtensoep met roggebrood en spek**
124. **Erwtjessalade**
125. **Escargots à la Bourguignonne 3**

126. **Escargots onder een bedje van aardappelpuree**
127. **Exotisch fruitsorbetijs**
128. **Exotische aardbeiencoupe met champagne**
129. **Ezo gelin (linzen met rijst en pasta)**
130. **Farfalle met Toscaanse groenten**
131. **Fasolatha 2 (bonensoep)**
132. **Fasolia salata (bonensalade)**
133. **Feta-hapje**
134. **Fillo-driehoekjes met zalm**
135. **Firin na mezit 1 (schelvis uit de oven)**
136. **Firin na mezit 2 (schelvisschotel)**
137. **Florentijns ei**
138. **Foie gras de Lyon**
139. **Forel in room**
140. **Forel met tomaat en tijm**
141. **Franse tomatensoep met courgette**
142. **Frappe (Griekse koffie)**
143. **Frikadelborrelhapje**
144. **Frisse salade 2**
145. **Frittata campagnola (omelet van het land)**
146. **Frittata di zucchini (omelet met gebakken courgette)**
147. **Frittatarondjes met Hollandse garnalen**
148. **Ful medames**
149. **Fusilli met asperges en broccoli**
150. **Gaeng jued (gebonden soep met gevulde paddestoelen)**
151. **Gaeng liang fug thong (pompoen met kokossoep)**
152. **Gaeng rawn (heldere soep van glasmie en groenten)**
153. **Gamba's met charmoula in fillodeeg**
154. **Ganzenleverpâté**
155. **Ganzenleverterrine**
156. **Garnalen in bladerdeeg**
157. **Garnalenballetjes op bosui**
158. **Garnalenhapjes jardinière**
159. **Gazellenhoorntjes**
160. **Gazpacho 3**
161. **Gebakken garnalen 2**
162. **Gebakken noedels op zn Thais**
163. **Gebakken oesterzwam met notenpaté**
164. **Gebakken tongfilets met knoflookschuim**
165. **Gegratineerde tomaatjes gevuld met roerei**
166. **Gegrilde sardines met broccolimousseline**
167. **Gegrilde schouderkarbonades met ratatouille**
168. **Gegrilde visfilet met ansjovissaus**
169. **Gehakt-filosoof**
170. **Gehakt met kerrie en amandelen**
171. **Gehakt op z'n Spaans**
172. **Gehaktballetjes in Portugese saus**
173. **Gehaktballetjes met aardappelpuree**
174. **Gehaktpâté**
175. **Gehaktsoep met vermicelli**
176. **Gehaktspies met frieten**
177. **Gehaktspiesen met Turkse yoghurtsaus**
178. **Geitenkaas met vijgen in portsiroop**
179. **Gekruide bonenschotel**
180. **Gekruide kipfilet met muntsaus**
181. **Gelei van veenbessen en aalbessen**
182. **Gemarineerd lamsvlees met knoflook**
183. **Gemarineerde aardbeien met zoete roomkaas in schelp**
184. **Gemarineerde kip met oregano en kappertjes**
185. **Gemarineerde lamsbout 1**
186. **Gemarineerde lamsbout 2**
187. **Gemarineerde lamshaasjes met witlof met kaneel en sinaasappel**
188. **Gemengde salade met kruidenpâté**
189. **Gemengde visschotel**

190. Gerkez tavugu (kip met notensaus)
191. Gerookte forel met mierikswortelroom
192. Gerookte forelmousse met sinaasappel
193. Gerookte heilbot met courgette en tomatensaus
194. Gerookte kip met kappertjesmayonaise
195. Geroosterd brood met forelmousse
196. Geroosterde lamsbout met geroosterde aardappelen en muntsaus
197. Gesmoorde tomaatjes met paddestoelen en munt
198. Gestoomde kiphapjes
199. Gestoomde makreel met sinaasappel
200. Gestoomde zalm met sojascheuten en groene lasagna
201. Gesuikerde walnoten uit Egypte
202. Geurige pilav
203. Gevuld stokbrood met gehakt
204. Gevulde (rode) kropsla
205. Gevulde ananas
206. Gevulde aubergine rolletjes
207. Gevulde cannelloni 2
208. Gevulde champignonhoedjes 1
209. Gevulde champignonhoedjes 2
210. Gevulde champignonhoedjes 3
211. Gevulde champignons 2
212. Gevulde champignons 3
213. Gevulde champignons 4
214. Gevulde champignons 5
215. Gevulde champignons 6
216. Gevulde chili's
217. Gevulde Chinese tomatensoep
218. Gevulde courgetterolletjes
219. Gevulde dumkes
220. Gevulde eieren 3
221. Gevulde eieren met zalm
222. Gevulde filet piri piri met bieten, prei en rozemarijnpartjes
223. Gevulde flensjes met kaas champignons en Noordzeegarnalen
224. Gevulde forel
225. Gevulde gehaktballen met nootjes
226. Gevulde gehaktballetjes
227. Gevulde groene Australische mosselen
228. Gevulde groene koolbladeren met gehakt en St. Paul Triple
229. Gevulde Hongaarse paprikasoep
230. Gevulde Italiaanse koolbladeren
231. Gevulde kalfsrolletjes
232. Gevulde kalfsschnitzel met risotto en salade
233. Gevulde karper met venkelsaus
234. Gevulde kerstomaatjes met ansjovisrolletjes
235. Gevulde kip 2
236. Gevulde kip met groenten
237. Gevulde kip met pruimen en appels
238. Gevulde kip uit de oven
239. Gevulde tomaat met maïs
240. Gevulde tomaatjes 3
241. Gevulde tomaatjes 4
242. Gormeh sabzi-Iran
243. Haantje met lentekriebels
244. Haas met pruimen
245. Haas uit het land van Herve
246. Hamlapjes in De Koninck
247. Hammetjes van Mechelse koekoek
248. Hampâté
249. Hapjes van komkommer met rauwe ham
250. Hapjes van lamsgehakt met zure room
251. Havuc kizartmasi (gebakken wortelen)
252. Hazebouten met pruimen, gestoofd in Mc Chouffe
253. Hazepeper op z'n Brussels

254. **Hemelse rosbiefreepjes**
255. **Hervecroques**
256. **Het fijne van St.-Katelijne**
257. **Hete kip 2**
258. **Hete kip 3**
259. **Hete kip 4**
260. **Hitsige kip**
261. **Hollandse couscous met kerrie**
262. **Hollandse garnalen met bosui**
263. **Hollandse garnalentorentjes met mosterdmayonaise**
264. **Hollandse gevulde komkommer**
265. **Honing-griesmeelcakejes met sinaasappelsiroop**
266. **Honingkip 'Dame Blanche'**
267. **Hopscheuten met gepocheerde eieren in mousselinesaus**
268. **Hopveld kuikens**
269. **Hutspot op z'n Gents**
270. **Hutspot uit Frans-Vlaanderen**
271. **Hutspot van schapevlees**
272. **Hutspotschenkel**
273. **Ierse bietenschotel**
274. **Iflagun**
275. **Imam bayildi 1 (Turkse aubergines met knoflook)**
276. **Imam bayildi 2 (gevulde aubergines)**
277. **Imam bayildi 3**
278. **Iman bajildi (gevulde aubergine)**
279. **In Bulgaarse wijn gestoofde kip met olijven**
280. **In de braadzak gebraden kip**
281. **Indiase kip in kerriesaus**
282. **Indische kip**
283. **Indische lamspot**
284. **Italiaanse balletjes**
285. **Italiaanse gehakttaartjes**
286. **Italiaanse omelet met sardines**
287. **Italiaanse terrine met pasta**
288. **Italiaanse tomatensoep met rode en gele tomaten**
289. **Izgara köfte 1**
290. **Izgara köfte 2**
291. **Izmir köfte**
292. **Jagerskip**
293. **Jambalaya 2**
294. **Jamie Oliver's gebraden kip**
295. **Jong wild konijn op z'n Vlaams**
296. **Jonge kalkoen in Gueuze**
297. **Kaas-champignons**
298. **Kaasflensjes met tomaat**
299. **Kaaspannekoeken met Provençaalse kip en groenten**
300. **Kaassaus 3**
301. **Kabab muchveri (courgetteballetjes)**
302. **Kababe mahii (gevulde gebakken vis)**
303. **Kacamak (familiegerecht uit Kastamonu)**
304. **Kadin budu köftesi 2 (vrouwendijen)**
305. **Kagitta balik bugulamas (verpakte vis)**
306. **Kalfskebab met yoghurtdip**
307. **Kalfsleverpâté**
308. **Kalfsniertjes met Gueuze-Lambic**
309. **Kalfsniertjes met Saint-Feuillien**
310. **Kalfspâté**
311. **Kalfspâté met cranberry-kumquatcompote**
312. **Kalkoen met puree**
313. **Kalkoenhapjes**
314. **Karbonades in sinaasappelsaus**
315. **Kardoenbeignets en aïoli met Parmezaanse kaas en kappertjes**
316. **Karidali pilav (pilav met garnalen)**
317. **Karithopita Athinaiki**

318. **Kastano soupa (Griekse kastanjesoep)**
319. **Kaymak room (eishta)**
320. **Keftedakia 1 (gehaktballetjes in tomatensaus)**
321. **Keftedakia 2**
322. **Kerriesoep met gegrilde pangasius**
323. **Kervelsoep 1**
324. **Kervelsoep 2**
325. **Kervelsoep 3**
326. **Kervelsoep 4**
327. **Kervelsoep met mandarijn**
328. **Keskek (traditioneel Turks kipgerecht)**
329. **Kibbeling met yoghurtdressing**
330. **Kikkererwtenbrood**
331. **Kikkererwtensalade**
332. **Kip-aspergecocktail**
333. **Kip-avocadosalade**
334. **Kip-garnalenzoetzuur**
335. **Kip Callaloo**
336. **Kip met amandelen en saffraan**
337. **Kip met prei en wortel in de braadzak**
338. **Kipfilet met gemengde sla, sinaasappel en soldaatjes**
339. **Kipfilet met olijven en chorizo**
340. **Kippâté**
341. **Kippenlevertjes met sherry en appelstroop**
342. **Kippensoep met yoghurt**
343. **Kleefrijst met gekruide kokos**
344. **Knoflookgarnalen met oosterse dip**
345. **Knoflookkip**
346. **Knoflookolijven met citroen**
347. **Knoflookrouille**
348. **Knoflooksoep 2**
349. **Knoflooksoep 3**
350. **Knoflooksoep 4**
351. **Knoflooksoep 5**
352. **Knoflooksoep 6**
353. **Knoflooksoep 7**
354. **Knoflooksoep 8**
355. **Knoflooksoep 9**
356. **Knoflooksoep met aardappelballetjes**
357. **Knoflooksoep met pastaschelpjes**
358. **Knoflooksoep met zoete aardappelen**
359. **Knoflooksoep uit Arleux**
360. **Knoflookstamppot met shoarma en paprikasaus**
361. **Knoflookyoghurt**
362. **Knolselderij-aardappelkoekjes**
363. **Knolselderij-appelpuree**
364. **Knolselderij-blauwe kaassaus**
365. **Knolselderij-krabsalade met citroensaus**
366. **Knolselderij-maaltijdsoep**
367. **Knolselderij-wortel-roomsoep**
368. **Knolselderij en aardappelsoep**
369. **Knolselderij met gehaktschijf**
370. **Knolselderij stamppot met gebakken appel en worst**
371. **Knolselderijconsommé**
372. **Knolselderijschijf met gehakt**
373. **Knolselderijsoep 1**
374. **Knolselderijsoep 2**
375. **Knolselderijsoep 3**
376. **Knolselderijsoep 4**
377. **Knolselderijsoep met groene kruiden**
378. **Knolselderijsoep met tapenade-croûtons**
379. **Knolselderijstamppot**
380. **Koekkruiden**
381. **Komijnrijst met aubergine en paprika**

382. Koude avocadosoep met verse geitenkaas
383. Koude kip met mayonaise
384. Kwarktaart uit Israël
385. Lahmacun (Turkse pizza)
386. Lamsbout 2
387. Lamsbout in bockbiermarinade
388. Lamsbout met broodkorst
389. Lamsbout met kerrie
390. Lamsbout met kruidenkorst
391. Lamsbout met olijven
392. Lamsbout met paddestoelen
393. Lamsbout met tijm en olijven
394. Lamsbout uit de oven
395. Lamsbout uit de oven met rode wijnsaus
396. Lamsboutplakken in gembersaus
397. Lamsboutspiesen met salsa
398. Lamsgehaktspitjes met yoghurtsaus
399. Lamspilav 2
400. Lamspilav 3
401. Lamsvlees in romige saus
402. Lamsvleespakketjes met okra
403. Lamsvleesschotel
404. Lasagna con mozzarella e erbe estive (lasagna gevuld met mozzarella en Italiaanse kruiden)
405. Lasagna met boschampignons
406. Lasagna met champignons 2
407. Lasagna met eekhoorntjesbrood uit Piëmonte
408. Lasagna met tomaten en gekookte eieren
409. Lasagna met tomaten, gehakt en kaas
410. Lasagna met vegetarische gehakt en spinazie
411. Lasagna met wintergroenten en kabeljauw
412. Lasagna met worteltjes en kabeljauw
413. Lasagna met zalmforel
414. Lasagna Siciliana
415. Lasagna spinaci
416. Lasagna van Carin
417. Lauwwarme salade van haricots verts en venkel
418. Lauwwarme salade van kalkoenmedaillons in tomaat-dragonsaus
419. Lauwwarme sperziebonensalade
420. Levrek firin 1 (gevulde zeebaars)
421. Levrek firin 2 (gevulde baars)
422. Liguriaanse pizza of Sardenara
423. Lukos (baars met groenten)
424. Maglubeth samak (vis met rijst)
425. Mai polu (vis met rijst)
426. Maïs/garnalenkoekjes met koriandersaus
427. Makkelijke chili
428. Makreelkroketjes met paprikasaus
429. Makreelpâté
430. Marokkaans rundvlees met pompoen
431. Marokkaanse bitterkoekjes
432. Marokkaanse dadeltaart
433. Marokkaanse gepekelde citroenen
434. Mast va khiar 2 (komkommer-yoghurtsalade)
435. Mayiritsa (Griekse paassoep)
436. Mediterrane polentafrittata
437. Melitzanosalata 1 (auberginesalade)
438. Melitzanosalata 2 (aubergine salade)
439. Merchimek corbasi (rode linzensoep)
440. Met Red Bull gekarameliseerd varkensvlees met een slaatje van sinaasappel, komkommer, sesamzaadjes en gezouten chips
441. Met tapenade gevulde lamsbout
442. Mexicaanse bonentortillawrap
443. Mexicaanse tomatensoep 2

444. **Mexicaanse visschotel met salsa**
445. **Midye pilavi (mosselen met rijst)**
446. **Miesoep**
447. **Mignonnettes in witte wijnsaus**
448. **Milanese asperge-risotto met Parmezaanse kaas**
449. **Milanese vleesballetjes**
450. **Minestrone alla Borghese**
451. **Minestrone alla Milanese**
452. **Mini-kiptaartjes**
453. **Minipizza's met roodlof en tijm**
454. **Moederdagtoetje**
455. **Monchoudipsausje**
456. **Mousse van gerookte paling met paprika**
457. **Mousse van Jaffa-sinaasappelen**
458. **Mousse van kippenlevertjes**
459. **Naam prig pau (sambal van geroosterde peper)**
460. **Nam tim makhua tet phao (tomatensaus)**
461. **Nam tim sateh (satésaus)**
462. **Nan-e barbari (Perzisch brood)**
463. **Njum 1 (salade van bamboescheuten uit Laos)**
464. **Njum 2**
465. **Noord-Afrikaanse visschotel**
466. **Notenrijst met mango en waterkers**
467. **Notentaartje**
468. **Olijfbolletjes**
469. **Omelet met gerookte zalm en kaas**
470. **Omelet met groene asperges**
471. **Omelet met ham en brie**
472. **Omelet Shanghai**
473. **Oosterse eendenborst met rucola en meloen**
474. **Oud Bruine kummelsaus**
475. **Ovenschotel met feta**
476. **Paad prig gung thua (sambal met gebakken boontjes)**
477. **Paaslam**
478. **Pagoto symposion (ijsdessert á la Symposion)**
479. **Palingterrine met zalmkaviaardressing**
480. **Pannenkoektaartje met honing-vanillesiroop**
481. **Paprika's in kruidenmarinade**
482. **Paprika-cappuccino**
483. **Paprika-merguez pizza**
484. **Paprika en kip in oosterse honingsaus**
485. **Paprika gevuld met gehakt en feta**
486. **Paprikarolletjes met ansjovis en pijnboompitten**
487. **Paradeissuppe (Oostenrijkse tomatensoep)**
488. **Pasta met gesmoorde groenten**
489. **Pasta met roomsaus en garnalen**
490. **Pasta met witlof en zalm**
491. **Pasta verde con asparici, broccoli, baccelli e cipolla rossa (pasta verde met asperges, broccoli, peultjes en rode ui)**
492. **Pasteitje met gerookte kip**
493. **Pasteitjes met roerei en surimi-crab**
494. **Patatosalata (aardappelsalade)**
495. **Patlican kebabi (lamsvlees met aubergines)**
496. **Patlican tavasi (Turkse gebakken aubergines)**
497. **Patsas (lamssoep)**
498. **Patzárja saláta (rode bietjessalade)**
499. **Pâté**
500. **Pâté-pastei**
501. **Pâté met cranberries**
502. **Pâté met pruimencompote**
503. **Pâté met uiencompote**
504. **Pâté van kip, zuidvruchten en noten**
505. **Pâté van zeeduivel**
506. **Pâtébrood**

507. Peper'jam'
508. Pepermuntthee
509. Pepersaus 2
510. Pepersaus 3
511. Pesto-eieren met spek
512. Peterseliesoep met kwarteleitjes
513. Phat phak mangsawirat (roergebakken paddestoelen en groenten)
514. Picklessaus
515. Pide met kaas en karwijzaad
516. Pikant gevulde taco's
517. Pikante knoflookgarnalen
518. Pikante saus
519. Pikante tomatensoep
520. Pilav-rijst
521. Pilav 3
522. Pilav 4
523. Pilav met kippenlevers
524. Pilav met pijnboompitten
525. Pilpo memule wusagti veria (paprika's gevuld met rijst)
526. Pinda-vleugeltjes
527. Pindasaus 5
528. Piramidebroodje met haring
529. Pitabroodjes 3
530. Pitabroodjes gevuld met tonijn en kappertjes
531. Pittige bonenschotel
532. Pittige gebakken garnalen
533. Pittige linzensoep
534. Pittige mosselen 3
535. Pizzacroissants
536. Pompoenlasagna 2
537. Potjesvlees met mierikswortelsaus
538. Prasa janisi (gestoofde prei)
539. Preistamppot met pesto en walnoten
540. Preitaart met ananas
541. Preitaart met cherrytomaatjes
542. Preitaart met zalm
543. Prikkers met gehaktballetjes
544. Primeurerwtensoep
545. Prince Edward mosselen
546. Prosciutto crudo al forno (gemarineerde prosciutto crudo)
547. Provençaalse gehaktballetjes
548. Provençaalse kipschotel
549. Provençaalse mosselen 3
550. Provençaalse risotto
551. Pruimenijs
552. Pruimentaart van Roy Verge
553. Pruimenterrine gevuld met geitenkaas
554. Psaromei colocitia (vis met courgettes)
555. Puchero (Spaanse soep)
556. Pudding op z'n Gents
557. Pudin di salmou (Antilliaanse zalmpudding)
558. Pullao (kruidige rijst)
559. Pulpo a Feira (gestoofde octopus uit Galicië)
560. Pulpo in umido (inktvis in tomatensaus)
561. Pummarola
562. Ragu di carne alla Bolognese
563. Rajna chenna salade (gemengde kikkererwtensalade)
564. Ratatouille met tarwe
565. Ravani (Grieks gebak)
566. Ravioli met viskalmoesvulling uit Ligurië
567. Reuzechampignons gevuld met tonijn
568. Rijst oriëntaal
569. Rijstballetjes met kip
570. Rijstschotel met jus van rode pesto

571. **Rijstvermicelli met zoete bonen**
572. **Rimmels gevulde paprika's**
573. **Risotto met champignons en witte wijn**
574. **Risotto met voorjaarsgroenten**
575. **Rocketsalade met Parmaham en aardbeiendressing**
576. **Rode-koolstamppot met gebakken appeltjes**
577. **Rode sambal**
578. **Rode sla met doperwten en maïs**
579. **Rodekool-ananassalade**
580. **Rodekoolsalade 1**
581. **Rodekoolsalade 2**
582. **Rodekoolsalade 3**
583. **Rodekoolsalade met abrikozen**
584. **Rodekoolsalade met citrusfruit, salami en vijgen**
585. **Rodekoolsalade met ham en croûtons**
586. **Rodekoolsalade met venkel**
587. **Roerbak met biefstukreepjes**
588. **Roerbak met vis en bosui**
589. **Roerei met gerookte zalm en bieslook**
590. **Roerei met scampi's en zuiderse mozaïek**
591. **Roerei met zalm 2**
592. **Roereitjes met bieslook**
593. **Roergebakken asperges met garnalen uit Japan**
594. **Roergebakken garnalen met peultjes**
595. **Roergebakken groene asperges met zalm**
596. **Roergebakken mosselen**
597. **Roergebakken sperziebonen met casselerrib**
598. **Roergebakken witlof in kruidensaus**
599. **Roergebakken zalm 1**
600. **Roergebakken zalm 2**
601. **Roergebakken zalm met kruidensaus**
602. **Romeinse slakken**
603. **Romige rijsttaart**
604. **Romige tagliatelle met bladspinazie en roquefort**
605. **Roomkaas en komkommersalade**
606. **Rosbief met mierikswortelsaus**
607. **Rouille op Marokkaanse wijze**
608. **Röstikoek met brie**
609. **Rundergehaktballetjes in romige uiensaus**
610. **Rundertong met kappertjesdressing**
611. **Rundvleessaté's met pindasaus**
612. **Sabayon met port**
613. **Safaripasta met broccoli**
614. **Salade met gegrilde kip**
615. **Salade van dadel, appel en selderij**
616. **Salade van rodekool met gebakken bloedworst**
617. **Samosa's met geitenkaas en zongedroogde tomatentapenade**
618. **Sardinecocktail**
619. **Sardines met verse roomkaas**
620. **Sardinetoffees**
621. **Scampi-toastjes**
622. **Sesambroodringen**
623. **Sfoof (sprits met saffraan)**
624. **Shish-kebab**
625. **Sinaasappel-kippenleverpâté**
626. **Sinaasappeltomatensoep**
627. **Sint-Hubertussaus**
628. **Sis-kebab (gegrild vlees aan een spies)**
629. **Sis köfte 1**
630. **Sis köfte 2**
631. **Sjalottensaus**
632. **Sjisj kebab (Sis kebab)**
633. **Slaatje van rodekool en walnoten**
634. **Slakken in sherry-tomatensaus**

635. Slakkenpâté
636. Slasaus op z'n Vlaams
637. Slastamppot met mosterd en ei
638. Smoutebollen op grootmoeders wijze
639. Snelklaar-pizza met champignons
640. Snelle pâté
641. Snijbonensalade met tomaat en ei
642. Sopa de ajo 1 (knoflooksoep)
643. Sopa de ajo 2
644. Sopa de ajo 3
645. Sopa de ajo con uvas (knoflooksoep met wijndruiven)
646. Sosaties met lamsgehakt en abrikozen
647. Soufflé met grijze garnalen
648. Soup gai (Thaise kippenbouillon)
649. Soupa avgolemono (soep met ei en citroen)
650. Soupa lakhana (koolsoep)
651. Souvlaki met pitabrood
652. Souvlakia 1
653. Souvlakia 2
654. Souvlakia 3
655. Souvlakisteak met aubergine en rijst
656. Souvlakisteak met gebakken paddenstoelen
657. Spaans amandelgebak
658. Spaans gehaktbrood
659. Spaanse aardappelomelet 2
660. Spaanse boerenkool
661. Spaanse erwtensoep
662. Spaanse gehaktflapjes
663. Spaanse lamsstoofpot
664. Spaanse mosselen met tomaten en tijm
665. Spaanse mosselen uit de wok
666. Spaanse omelet 2
667. Spaanse paëlla met kip
668. Spaanse preiballetjes
669. Spaanse rijstpan
670. Spaanse rijstsalade
671. Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen
672. Spaanse roerbaksoep
673. Spaanse salade
674. Spaanse snijbonensalade
675. Spaanse spiesjes
676. Spaanse spinaziesalade met champignons en jamon serrano
677. Spaanse tomatensoep met verse groenten
678. Spaanse wraps
679. Spaghetti aglio e olio 4 (spaghetti met olie en knoflook)
680. Spaghetti alla Siciliana (spaghetti met aubergine)
681. Spaghetti con melanzane, pignoli e basilico (spaghetti met aubergine, pijnboompitten en basilicum)
682. Spaghetti con pesce bianco, zucchine e peperoni gialli (spaghetti met witvis, courgette en gele paprika)
683. Spaghetti met artisjokken uit Calabrië
684. Spaghetti met asperges en zalm
685. Spaghetti met auberginesaus
686. Spaghetti met braadworstjessaus
687. Spaghetti met citroen
688. Spaghetti met courgette en kaassaus
689. Spaghetti met drie soorten vis
690. Spaghetti met erwtjes en mosselen
691. Spaghetti met gedroogde tomaat en tonijn
692. Spaghetti met geitenkaassaus en olijven
693. Spaghetti met gerookte kip-kaassaus
694. Spaghetti met kip en paprika
695. Spaghetti met knapperige bacon
696. Spaghetti met langoestines en kruiden uit Sardinië

697. Spaghetti uit Campanië
698. Taartje van pastrami en tonijn
699. Tafuk corbasi yoghurtlu (kippensoep met yoghurt)
700. Tagine
701. Tagliatelle Al Brandy
702. Tagliatelle alla Paesana
703. Taoekwa dan atjar (tofu met gemengde groenten uit Maleisië)
704. Tapas met tomatentapenade
705. Tapas van little gem
706. Tartaarsaus 3
707. Tarte à l'orange
708. Teriyaki-kalkoen met champignons en waterkers
709. Terrine van heilbot en schelvis
710. Terrine van kaas en zuidvruchten
711. Terrine van lam met appel-pompoenchutney
712. Terrine van venkel en paprikamousse
713. Thaise Chinese kool met zwarte peper en knoflook
714. Thaise kipballetjes
715. Thaise loempiaatjes
716. Thaise mosselen 2
717. Thaise rode curry met paprika, peultjes en tofu
718. Thaise rode currypasta
719. Thaise tahoe met groenten
720. Toast Bombay
721. Toast Guyane
722. Toast Kernhem
723. Toast met gebakken kippenleveertjes en gember
724. Toast met gerookte heilbotpâté
725. Toast met gorgonzola en gebakken oesterzwammen
726. Toast met ham en meloen
727. Toast met krabmayonaise
728. Toast met roerei en garnalen
729. Toast met salade van gebakken oesterzwammen
730. Toast met tomatenmayonaise en sardines
731. Toast met zuurkool
732. Toast uit zee
733. Toastje levermousse met spek
734. Toastjes met cocktailsticks
735. Tom ga kai (kippensoep met mango)
736. Tom gai proong (gekruide kippensoep)
737. Tom yam pasta
738. Tomaat met forel in een friszuursausje
739. Tomaten-basilicumbrood
740. Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise
741. Tomaten met eivulling
742. Tomaten met hamvulling
743. Tomaten met kaasvulling
744. Tomaten met taugévulling
745. Tomaten met tonijnvulling
746. Tomatenbouillon met garnalen
747. Tomatensaus 3
748. Tomatensoep met balletjes
749. Tomatensoep met uien
750. Tomatensoep uit Dalmatië
751. Tongfilets met sinaasappel-bieslooksaus
752. Tonijn-croissant met olijven
753. Tonijnsalade met knolselderij
754. Torsji holu (Perzische perziken)
755. Tortellini al prosciutto crudo con cipolline e pomodorini (tortellini met rauwe ham, bosuitjes, kerstomaten)
756. Tortilla met avocado en beefburger
757. Toscaanse omelet
758. Toscaanse soep met kerstomaatjes
759. Toscaanse tagliatelle

760. Toscaanse tomatensoep met bleekselderij
761. Tourain blanchi (knoflooksoep uit de Périgord)
762. Trappistensaus
763. Trenette voor de matroos
764. Tropische ijsbergsalade
765. Tropische schotel
766. Tropische taart met drie laagjes
767. Tropische verrassingslunch met hamsandwich en maïsbroodje
768. Truffels in servet met port
769. Tsjechische aardappelknoedels
770. Tub tim grob (waterkastanjes in kokossiroop)
771. Tucatini met verfijnde carbonara-saus
772. Tuinbonensalade 2
773. Tuinerwtjes met bosui en ham
774. Tuinkerssoep 1
775. Tuinkerssoep 2
776. Tuinkruidensteak met gegratineerde groenten
777. Tulband met kersen
778. Turfgerookte langoest en ganzenlever met mousse van hoorn des overvloeds en jus van schaaldieren
779. Turks brood gevuld met shoarma en groenten
780. Turks gemarineerde kipspiesjes met meergranenpilav
781. Turkse amandelcake
782. Turkse bortsj
783. Turkse brood-honingkoek met Kaymak
784. Turkse bruine bonensalade
785. Turkse gehaktballetjes 2
786. Turkse hartige rijstschotel met krenten en noten
787. Turkse kalkoen
788. Turkse kebab met yoghurt
789. Turkse lamssoep
790. Uienconfituur
791. Uskumri papis jahnisi 1 (koude makreel)
792. Uskumri papis jahnisi 2 (koude makreel)
793. Uskumri papis jahnisi 3 (koude makreel)
794. Usrumru dolmasi 1 (gevulde makreel)
795. Usrumru dolmasi 2 (gevulde makreel)
796. Vanillerijstpudding met pistachenootjes
797. Varkenhaaspakketje met salade
798. Vegetarische bonensalade
799. Veloutésaus
800. Venkelstamppot met gravad lachs en garnalen
801. Vijgentulband Persepolis
802. Vis-garnalentaartje
803. Visballetjes 3
804. Visbordjes met krulandijvie en dille
805. Viscocktail met ansjovis en tonijn
806. Vishapje op sesamtoast
807. Vislasagna
808. Vismousse met makreel
809. Visragoût met champignons en kreeftensaus
810. Visschotel met gekookte aardappelen
811. Vlaamse bierfondue
812. Vlaamse fritessaus
813. Vlaamse slasaus
814. Vleesballetjessoep uit het Midden-Oosten
815. Vliegenzwammen
816. Vrouwendijen
817. Walnotencake met koffievulling
818. Warme gehaktrolletjes
819. Warme kaasdriehoekjes
820. Warme kipsalade met geitenkaas
821. Warme paddestoelenmousse
822. Warme salade van rodekool

823. **Warme terrine van zalmforel en broccoli**
824. **Warme toast met twee soorten kaas**
825. **Warme visterrine**
826. **Warme zure saus**
827. **Waterkerssalade 2**
828. **Waterkerssalade met avocado**
829. **Waterkerssalade met sharonfruitmousse**
830. **Wijngaardslakken**
831. **Wildbouillon met fijne groenten**
832. **Wildpâté**
833. **Witte chocolade-nougatparfait**
834. **Witte saus of melksaus**
835. **Wontonsoep**
836. **Wortel-koriandermaaltijdsoep**
837. **Worteldip met pitatriangels**
838. **Wraps met gerookte vistartaar**
839. **Yak nit samak (vis stoofschotel)**
840. **Yak nit samak harat (visstoofschotel met paprika)**
841. **Yala corbasi (Anatolische soep)**
842. **Yams uit de oven 1 (zoete aardappelen uit de oven)**
843. **Yams uit de oven 2**
844. **Zalm- of tonijnmousse**
845. **Zalm-komkommerroosjes met romige sinaasappelsaus**
846. **Zalm met aardappelkorstje**
847. **Zalmbrood met kruidenmayonaise**
848. **Zalmcanapés**
849. **Zalmcocktail 2**
850. **Zalmhaas met romige sinaasappelsaus**
851. **Zalmmousse 5**
852. **Zalmpâté met avocado**
853. **Zalmrolletjes met komkommer-kaasvulling**
854. **Zalmrolletjes met paling**
855. **Zalmrolletjes met zalmmousse**
856. **Zalmrösti**
857. **Zalmsoufflé**
858. **Zalmsteak met witte wijnsaus**
859. **Zalmstrudel met pistachenootjes en broccoli**
860. **Zarzuela de pescado (Spaans vispotje)**
861. **Zeera kismish polo (pilau met komijn en krenten)**
862. **Zevenurige lamsbout**
863. **Zoete aardappelen met kastanjevulling en chilisaus**
864. **Zoete aardappelstoofpot**
865. **Zoetzure Chinese tomatensoep**
866. **Zoetzure groenten uit Maleisië**
867. **Zoetzure tomatensoep**
868. **Zomerse wrap met vleesreepjes**
869. **Zoute eieren**
870. **Zoute eiersaus**
871. **Zuurkoolrösti met Emmentaler**
872. **Zweedse aardappel-aardperengratin**
873. **Zwetschkenknödel (kwetsenknoedels uit Oostenrijk)**
874. **Zwitserse rösti-omelet**

Aardappel-bonensalade met schnitzel

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

Ingrediënten

1 zak Maaltje kriel à 500 g
zout
1 zak sperziebonen à 500 g
3 eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
4 gepaneerde schnitzels
1 kleine ui, gesnipperd
1- 1½ dl slasaus

Bereiding

Boen de kriel onder stromend water schoon en kook ze, in water met zout in 15-20 minuten net gaar.
Kook de bonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Spoel de krieltjes en de bonen onder koud stromend water.
Verhit het vloeibare bakvet en bak de schnitzels in ± 10 minuten aan beide kanten bruin en gaar.
Schep de krieltjes met de bonen, de ui en de dressing door elkaar en serveer met de schnitzels.

Wijnadvies: Beaujolais Villages, Frankrijk

Aardappel-groenteschotel

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

Ingrediënten

3 aardappelen
3 tomaten
1 kleine bloemkool
150 g worteltjes
1 aubergine
3 teentjes knoflook
1 ui
4 eetlepels olie
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel koenjit
½ theelepel ketoembar
zout

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
Maak de bloemkool, worteltjes en aubergine schoon.
Verdeel de bloemkool in roosjes.
Snijd de worteltjes in plakjes en de aubergine in blokjes.
Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.
Pel en snipper de ui.
Verhit de olie en fruit hierin de ui, knoflook, chilipoeder en koenjit ± 2 minuten.
Voeg de ketoembar en een derde van de tomaten toe en bak deze ± 1 minuut mee.
Voeg de aardappelen, zout en zoveel water toe dat de aardappelen net bedekt zijn.
Breng aan de kook en laat het gerecht ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de aubergines en de worteltjes toe, breng aan de kok en kook ± 5 minuten.
Doe er de roosjes bloemkool, de rest van de tomaten en eventueel nog wat water erbij.
Breng het gerecht aan de kook en kook het op laag vuur in ± 5 minuten gaar.
Breng op smaak met zout.

Aardappelomelet met feta

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
5 eetlepels zonnebloemolie
1 pak aardappelschijfjes, ½ duopak à 700 g
8 scharreleieren
(versgemalen) peper
zout
150 g feta, in stukjes
1 zak veldslamix à 200 g
1 bakje 1000 island sladressing à 90 ml

Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne repen.
Verhit de olie verdeeld over 2 koekenpannen met antiaanbaklaag en bak de paprika en aardappelschijfjes al omscheppend ± 3 minuten.
Temper het vuur en laat ze ± 15 minuten zachtjes bakken, schep regelmatig voorzichtig om.
Klop de eieren met 1 dl water en peper en zout naar smaak los.
Schenk het ei bij de groenten en schep alles goed om.
Laat de omeletten op een laag vuur lichtbruin kleuren en voor de helft gaar bakken.
Verdeel de feta over de omeletten en schuif ze kort onder de hete grill zodat de bovenzijde van de omeletten ook gaar wordt en kleurt.
Schep de slamix met de dressing door elkaar.
Snijd de omeletten in punten en serveer met de salade.

Wijnadvies: Vina Montesa, Spanje

Aardappeltonijnschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ struikje bleekselderij
800 g aardappels (vastkokend)
4 vleestomaten
2 blikjes tonijn in olie (à 185 g)
50 g groene olijven zonder pit
1 pot aardappel anders kruiden knoflook (390 ml Calvi)
1 eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Bleekselderij schoonmaken, wassen en in plakjes snijden.
Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden.
Tomaat wassen en in plakjes snijden.
Tonijn afgieten.
Olijven in stukjes snijden.
Ovenschaal invetten.
Aardappelplakjes afwisselend met tomaat en bleekselderij dakpansgewijs in ovenschaal leggen.
Tonijn erover scheppen.
Saus erover schenken en gladstrijken.
Olijven erover strooien.
Aardappelschotel in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en bruin bakken.

Aceitunas en escabeche (gemarineerde olijven)

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

Ingrediënten

500 g groene of zwarte olijven
1 fijngehakte verse rode chilipeper zonder zaad
4 uitgeperste tenen knoflook
1 takje oregano
1 takje tijm
1 theelepel fijngehakte rozemarijn
2 laurierbladeren
1 theelepel gekneusd venkelzaad
1 theelepel geroosterde en gestampte komijn
olijfolie

Bereiding

Snijd de olijven met een mesje in de lengte tot de pit in.
Doe ze in een kom en roer er de chilipeper, knoflook, oregano, tijm, rozemarijn, laurier, venkel en komijn door.
Doe alles in een pot met schroefdeksel en voeg zoveel olie toe dat het onder staat.
Sluit de pot en laat de olijven, onder af en toe schudden, minstens 3 dagen staan.
Op een koele, donkere plaats zijn de olijven maandenlang houdbaar.

Amandel-broodpuddinkjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eierdooiers
1 bekertje slagroom (125 ml)
2 zakjes vanillesuiker
4 sneetjes bruinbrood
6 amandelspeculaasjes
50 g amandelspijs
boter om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Dooiers met room en 1 zakje vanillesuiker loskloppen.
Korstjes van brood snijden en brood in blokjes snijden.
Speculaasjes in stukjes breken en met brood door roommengsel roeren, ca. 5 minuten laten intrekken.
Amandelspijs in blokjes snijden en toevoegen.
Mengsel tot samenhangende massa kneden.
Vormpjes invetten en met rest van vanillesuiker bestrooien.
Broodmengsel over vormpjes verdelen en in ca. 30 minuten gaar bakken.
Broodpuddinkjes uit oven nemen en laten afkoelen tot lauwwarm.
Met scherp natgemaakt mes randen lossnijden.
Bordje op vormpje zetten en keren.
Puddinkje uit vorm laten glijden

Tip: Als u het scherpe mes voor het lossnijden onder koud stromend water houdt, dan plakt het niet aan het gebak.

Amandel profiteroles

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ dl water
45 g in stukjes gesneden boter
½ theelepel zout
peper
nootmuskaat
60 g gezeefde bloem
3 eieren

Bereiding

Breng het water met de boter en de kruiden aan de kook en kook het zachtjes tot de boter is gesmolten.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Neem de pan van het vuur en doe er onmiddellijk alle bloem in, terwijl u met een houten lepel goed roert.
Zet de pan op een middelhoog vuur en mix 1-2 minuten, tot het mengsel een massa begint te worden die van de pan loskomt.
Haal de pan weer van het vuur, maak met de lepel een kuiltje in het midden en breek er onmiddellijk 1 ei in, terwijl u stevig mengt.
Roer er vervolgens het tweede ei door en doe het mengsel in een spuitzak.
Beboter een bakplaat en spuit er met een tussenruimte van 5 cm kleine bergjes op van 2½ cm doorsnee en 1 cm hoog.
Klop 1 ei op met ½ theelepel water en bestrijk hier de bergjes voorzichtig mee, waarbij u ze iets plat drukt (zorg ervoor dat er geen eiermengsel op de bakplaat komt).
Zet de profiteroles in de oven en bak ze in 20 minuten goudbruin.
Haal ze uit de oven en snijd ze aan de zijkant met een scherp mes in.
Zet ze weer in de uitgeschakelde oven, laat ze daar nog 10 minuten in met de deur op een kier en laat ze dan op een rooster afkoelen.
Maak voor de vulling een luchtig mengsel van gervais-kaas, room, fijngehakte amandelen en versgehakte bieslook.
Snijd de profiteroles open, vul ze met het kaasmengsel en zet er de hoedjes weer op.

Amandelcrème 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 dl melk
150 g gemalen amandelen
2 eetlepels maïzena
150 g suiker
1 zakje vanillesuiker
2½ dl stijfgeslagen slagroom
2 eetlepels geroosterde amandelsnippers of gehakte pistaches

Bereiding

Doe de melk met de gemalen amandelen, de maïzena, de suiker en de vanillesuiker in een pan en laat dit al roerend zachtjes koken tot een gladde gebonden pap is ontstaan.
Neem de pap van het vuur en spatel er de stijfgeslagen slagroom door.
Doe het mengsel in een schaal, laat het afkoelen en dien het koud op met de geroosterde amandelsnippers of pistaches erover gestrooid.

Amandelkoekjes 5

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes garneeramandelen (á 45 gr, Baukje)
2 eieren
100 g suiker
100 g gemalen kokos
100 g bloem
½ zakje bakpoeder
1 zakje vanillesuiker
4 eetlepels olie
4 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Maal de amandelen in de keukenmachine fijn.
Klop de eieren met de suiker in een kom los en meng er de kokos, de bloem, de gemalen amandelen, het bakpoeder, de vanillesuiker en 3 eetlepels olie door.
Laat het deeg 15 minuten rusten, zodat de bloem alle vocht opneemt.
Vet uw handen in met olie en vorm van het deeg ± 20 balletjes.
Leg de balletjes op afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat, druk ze iets plat en bestrooi ze met de poedersuiker.
Maak met een mes kruiselings inkepingen in de koekjes en bak ze in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.
Neem de bakplaat uit de oven en laat de koekjes op een rooster afkoelen.

Amandelmelk

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 100 g ontvliesde amandelen met 50 g poedersuiker en maak dit zo fijn mogelijk tot er een gladde pasta ontstaat.
Schenk daar 3 dl water over en laat het mengsel ± 20 minuten staan.
Roer 50 g poedersuiker door 1 l melk en roer er 1 eetlepel oranje bloesemwater door.
Zeef het amandelwater en roer het door de melk.
Serveer de drank gekoeld.

Amerikaans BLT broodje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.brood.net			Sterren	

Ingrediënten

1 bruin of wit driehoeksbroodje
4 plakjes ontbijtspek
2 blaadjes ijsbergsla
2 eetlepels yoghurtmayonaise
1 eetlepel sundried tomato sauce of curryketchup
1 tomaat, in plakjes

Bereiding

Bak de plakjes spek in een koekenpan met een antiaanbaklaag in ca. 5 minuten knapperig bruin, keer ze regelmatig.
Scheur de bladeren sla in stukken.
Snijd het broodje overlangs door en bestrijk de snijvlakken royaal met mayonaise.
Leg de onderkant op een bordje en beleg dit met de helft van de sla en 2 plakjes spek.
Verdeel er een halve eetlepel sundried tomato sauce over en leg er plakjes tomaat op.
Herhaal deze volgorde nog een keer.
Leg de bovenkant van het broodje erop.

Amerikaanse ham met pittige vruchtencompote

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 rode peper
2 appels (Jonagold)
2 nectarines
20 witte pitloze druiven
25 g roomboter
1 eetlepel citroensap
snufje zout
1 Amerikaanse gemarineerde ham (ca. 700 g)
1 eetlepel gepelde pistachenootjes

Bereiding

Sjalotje en knoflook pellen en snipperen.
Peper schoonmaken en fijnsnijden.
Appels schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden.
Nectarines wassen, ontpitten en in blokjes snijden.
Druiven wassen.
In koekenpan boter verwarmen en sjalot, knoflook en peper 1 minuut bakken.
Appel, nectarine, druiven en citroensap toevoegen en geheel ca. 1 minuut goed doorwarmen.
Compote op smaak brengen met zout.
Amerikaanse gemarineerde ham volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden en in plakken van ca. ½ cm dik snijden.
Plakken ham in cirkel op schaal dakpansgewijs rangschikken en compote in midden scheppen.
Pistachenootjes grof hakken en over ham strooien.

Tip: De ham kan ook van tevoren worden bereid. Serveer hem koud, of warm de ham even op in de magnetron.

Ananas met garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Laat 4 ananasschijven, 100 g gebroken sperziebonen (diepvries) en 1 blikje garnalen (200 g, Deep Blue) uitlekken.

Bestrooi de garnalen met 1 eetlepel Oriëntaalse roerbakmix (Silvo) en roerbak ze ± 2 minuten in 1 eetlepel (zonnebloem)olie.

Voeg de sperziebonen en 1½ dl Thaise saus (pot á 360 ml, Conimex) toe.

Serveer met de ananasringen en 150 g pandanrijst (pak á 350 g, Oryza).

Andalusische knoflooksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 teentjes knoflook
1-2 Spaanse pepertjes
1 kg tomaten
zout
2 eetlepels olijfolie
± 6 sneden ontkorst brood

Bereiding

Stamp de knoflook samen met de Spaanse pepertjes (ontdaan van de zeer scherpe pitjes) in een houten kom fijn.
Voeg wat zout en de ontvelde en kleingesneden tomaten toe en stamp en roer tot het een homogene massa is geworden.
Voeg de olijfolie en het goed droge broodkruim toe en blijf roeren.
Zet deze massa tot het gebruik koel weg.
Roer er dan warm water door tot een soepdikte is verkregen en laat er plakjes knoflookworst op drijven.
Deze soep wordt altijd in houten kommen opgediend en met houten lepels gegeten.

Info: Dit is de befaamde 'ajo caliente' van de arbeiders in de wijngaarden en wijnkelders van Andalusië tijdens de druivenoogst.

Ansjovisboter met groene kruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 ansjovisfilets
2 eetlepels fijngehakte peterselie
½ theelepel fijngehakte marjolein
½ theelepel paprikapoeder
2 eetlepels citroensap
100 g zachte boter
stokbrood

Bereiding

Wrijf de ansjovis met de peterselie en de marjolein tot een pasta.
Roer het paprikapoeder, het citroensap en de boter erdoor en laat het in de koelkast een paar uur staan.
Maak van de ansjovisboter met een meloenboor bolletjes, of snijd er blokjes van.
Warm het stokbrood op en serveer het erbij.

Ansjovisnestje uit Zweden

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Zweeds	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ jampot zoetzure uitjes á 225 g
3 middelgrote gekookte bietjes
1-1½ eetlepel basterdsuiker
worcestershiresaus
8 ansjovisfilets uit blik (220 gr)
peper
1 bosje peterselie
3-4 eetlepels kappertjes
2 eieren

Bereiding

Zet een zeef op een kom en laat de uitjes in de zeef goed uitlekken.
Schil de bietjes en snijd ze in plakken van ruim 1 cm dik.
Snijd de plakken in staafjes en verdeel die in vierkantjes.
Doe deze stukjes biet in een kom en schep er 3-4 eetlepels van het uitjesnat met de suiker en naar smaak worcestershiresaus bij.
Knip of snijd de ansjovisfilets in kleine stukken en strooi er naar smaak peper op.
Pluk de peterselieblaadjes van de steeltjes en hak de blaadjes zeer fijn.
Snijd ook de uitjes fijn.
Laat de kappertjes uitlekken.
Breek 1 ei, laat het eiwit in een kopje vallen en druk de halve eierschaal met de dooier middenop een dienschaal, zodat die blijft staan.
Doe hetzelfde met het andere ei.
Schep een deel van de peterselie door een deel van de uitjes; schik het mengsel rond de eierschalen en schep daar de stukjes ansjovis omheen.
Schik de rest de peterselie en de kappertjes rond de ansjovis.
Leg bietjes met de rest van de uitjes naast elkaar om de kappertjes.
Serveer de schotel koud met mayonaise of partjes citroen en geroosterd brood.

Serveertip: Aan tafel worden de eierdooiers en de andere bestanddelen van dit gerecht door elkaar gemengd en met geroosterd brood gegeten.

Antipasto mortadella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g spaghetti
1 kg oesterzwammen
peterselie
1 grote ui
20 plakken mortadella van 2 mm dikte
boter
1 fles hot ketchup van 300 ml
20 plakken mortadella van 2 mm dikte
olijfolie
peper
zout
2 teentjes knoflook
1 eetlepel pesto-pasta
2 eetlepels bloem

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Borstel intussen de oesterzwammen af en snijd ze in grove repen.
Pel de knoflook en hak hem fijn.
Maak de peterselie schoon, droog hem, pluk hem en hak hem fijn.
Pel de ui en snijd hem in ringen van ½ cm.
Spoel de spaghetti af en warm de pasta weer op in een klontje boter en een halve fles hot ketchup.
Leg op een plat bord een plak mortadellaworst, leg in het midden ervan een portie spaghetti en hierop opnieuw een plak worst.
Maak hier pakketjes van.
Herhaal dit tot alle worst en spaghetti zijn verwerkt en u 10 pakketjes heeft.
Smeer een ovenschaal licht met boter in en schik de pakketjes hierop.
Zet de oven op 90°C.
Bak de oesterzwammen in een mengsel van olijfolie en boter, zout ze licht en strooi er royaal peper over.
Doe er, als de stukjes bruin beginnen te kleuren, de knoflook en 1 eetlepel pesto bij en schep dit mengsel goed door elkaar.
Wentel de uiringen in de bloem, klop ze even af en fruit ze 2 minuten krokant in een frituurpan op 180°C.
Haal het vlees uit de oven, schep op elk pakketje wat ketchup en leg er links en rechts wat kruidige oesterzwammen naast.
Ontvet de uiringen even op keukenpapier en verdeel ze over de pakketjes.
Strooi er tenslotte royaal peterselie over en serveer onmiddellijk met stokbrood.
Het water van spaghetti of andere deegwaren kookt nooit over als u een houten lepel in de kom laat staan.

Info: Antipasti zijn allerlei kleine gerechtjes die aan het begin van een Italiaanse maaltijd op een schaal worden opgediend. Een belangrijk onderdeel daarvan vormen de crostini vari, diverse vleeswaren zoals Parmaham, mortadella of bresaola, maar ook gemarineerde paprika, artisjokken, olijven en paddestoelen.

Antipasto mortadella

Ook pizza hoort tot de antipasti.

Antwerpse rooie

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 flesje De Koninck
3 dl visbouillon
3 dl crème fraîche
3 dl Pommodore (dik tomatensap)
3 dl slagroom
1 eetlepel basilicumpasta of pesto

Bereiding

Verhit in een pannetje de visbouillon en het flesje bier van het aletype (alternatieven zijn bijvoorbeeld Vieux Temps, Grolsch Amber, Speciale Palm en Klassiek 1628 van 3 Hoefijzers).
Laat dit wat inkoken, voeg de crème fraîche toe en laat verder inkoken.
Voeg de Pommodore en de slagroom toe en laat verder tot sausdikte inkoken.
Voeg vlak voor het opdienen naar smaak basilicumpasta (of pesto) toe.
Deze saus is lekker bij vis, gamba's of mosselen.

Arcadische knoflooksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

15-20 ongepelde knoflooktenen
5 eetlepels olie
1 l kippe- of vleesbouillon
2 theelepels verse tijm
1 ½ theelepel zout
witte peper
3 eierdooiers

om op te dienen

sneetjes stokbrood of toast
geraspte kaas

Bereiding

Blancheer de knoflook 1 minuut, zeef het vocht en pel de teentjes.
Smoor de teentjes 10 minuten in de helft van de olie maar laat ze niet bruin worden.
Voeg de bouillon, de tijm, het zout en flink wat witte peper toe en laat de soep 30 minuten stoven.
Proef of ze goed is gekruid.
Pureer de soep, maar houd een paar teentjes heel.
Doe de soep terug in de pan en houd haar warm.
Klop de eierdooiers en laat er langzaam de overblijvende olie in lopen.
Vermeng dit mengsel met een paar eetlepels soep, haal de soeppan van het vuur en voeg er, zorgvuldig roerend, de eierdooiers langzaam in een dun straaltje aan toe.
Dien de soep onmiddellijk op met het stokbrood of de toast en een handje geraspte kaas in elke soepkom.

Variatietip: Gebruik in plaats van de olie en de eierdooiers 6 verse eieren in de zacht sudderende soep.

Arlequins

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

15 toastjes
3 hardgekookte eieren
60 g zachte boter
½ koffielepel cayennepeper
worcestershiresaus, tabasco
100 g magere ham
50 g gerookte ossetong

Bereiding

Meng de boter met de cayennepeper, de worcestershiresaus en de tabasco.
Snijd het vlees en de eieren in kleine blokjes en meng die met een vork (ze mogen wat worden platgedrukt).
Breng op smaak met peper en worcestershiresaus.
Besmeer de toast met het botermengsel en breng er het vlees-eimengsel op aan.
Decoreer de schotel met wat slabladen.

Aspergecocktail 2

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

Ingrediënten

1 blik puntasperges
2 sinaasappelen
200 g gaar kippevlees
1/8 liter Bulgaarse yoghurt
2 eetlepels sherry
1 theelepel kerrie
citroensap
2 eetlepels gembernat
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de goed uitgelekte asperges in stukjes.
Verdeel de sinaasappelen in partjes en snijd deze enkele keren door.
Snijd het kippevlees in blokjes.
Vermeng de yoghurt met de sherry, enkele druppels citroensap en het gembernat.
Schep de asperges, de sinaasappelen en het kippevlees door elkaar en verdeel dit over vier glazen coupes.
Giet er de saus over en garneer de cocktail met peterselie.

Asperges met zalm en schuimige sabayon

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

Ingrediënten

2 kg witte asperges
zout
1 duopak krieltjes à 700 g
4 plakken boerenachterham (vleeswaar)
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 stukken zalmfilet à 100 g
(versgemalen) peper
2 scharreleierdooiers
2½ dl witte wijn (Pinot Blanc)

Bereiding

Schil de asperges van het kopje naar beneden met een dunschiller.
Breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf.
Kook de asperges afhankelijk van de dikte in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Kook de krieltjes in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Bak de plakken ham knapperig in 1 eetlepel van de olie.
Laat ze uitlekken op keuken-papier.
Bestrijk de zalm met olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Gril de zalm onder de hete ovengrill in ± 7 minuten bijna gaar.
Klop de eierdooiers met een mixer met gardes, in een hittebestendige kom, lichtgeel en schuimig.
Zet de kom in een pan met water dat tegen de kook wordt aangehouden (de kom mag het water niet raken en het mag niet koken).
Schenk er de wijn bij.
Klop met de mixer in ± 10 minuten tot een schuimig gebonden mengsel.
Breng op smaak met peper en zout.
Leg de asperges op een schaal.
Lepel er een beetje van de saus over en verkruimel de ham erover.
Serveer met de zalm, de krieltjes en de rest van de saus.

Wijnadvies: Cave du Roi Dagobert, Pinot Blanc, Frankrijk

Aubergines gevuld met kaas

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

Ingrediënten

2 lange aubergines
zout
olie
250 g roomkaas of Mozzarella
4 eieren
3 eetlepels peterselie
gedroogd broodkruim

Bereiding

Snijd de aubergines in de lengte in schijven en snijd elke schijf in drieën.
Besprenkel ze met zout en leg ze 30 minuten in een vergiet.
Spoel ze onder de kraan af en droog ze met keukenpapier.
Bak ze in de olie tot ze zacht en goudbruin zijn.
Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Plet de kaas met een vork en voeg 2 geklopte eieren en de peterselie toe.
Meng alles goed.
Leg een beetje van dit mengsel op een schijf aubergine en leg er een andere schijf op, om een 'sandwich' te maken.
Ga zo verder.
Klop de resterende eieren.
Haal de auberginesandwiches door het eiermengsel, bedek ze met broodkruim en bak ze in de olie goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze heet.

Avocado-kipcocktail

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 2 eetlepels geschaafde amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Was 8 blaadjes eikenbladsla.
Halveer 2 rijpe avocado's, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
Snijd 200 g in dikke plakken gesneden kipfilet met kruiden (vleeswaren) in dobbelsteentjes.
Klop een sausje van 1 bekertje zure room (125 ml), 4 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel kerriepoeder en peper en zout naar smaak.
Verdeel de sla, de avocado, de kipfilet en het sausje over 4 mooie glazen en garneer met de geroosterde amandelen.

Avocado gevuld met komkommersalade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

¼ komkommer
4 eetlepels sinaasappelsap
3 eetlepels mayonaise
1 theelepel fijngehakte dille
zout
cayennepeper
50 g gepelde garnalen
1 rijpe avocado
2 sinaasappelpartjes
2 toefjes dille

Bereiding
Schil de komkommer en snijd het vruchtvlees in blokjes van ½ cm.
Meng het sinaasappelsap met de mayonaise, de dille, zout en cayennepeper en roer er de garnalen en de stukjes komkommer door.
Halveer de avocado en verwijder de pit.
Zet de halve avocado's op 2 kleine bordjes en schep er de komkommersalade in en op.
Garneer met de plakjes sinaasappel en toefjes dille.
Lekker met warme toast.

Avocado met pasta en zongedroogde tomaten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g vlindermacaroni
4 zongedroogde tomaten op olie
2 bosuitjes
1 eetlepel citroensap
1 mespunt suiker
½ theelepel Italiaanse keukenkruiden
zout, peper
1 rijpe avocado
2 blaadjes sla

Bereiding

Kook de macaroni gaar, giet ze af, spoel ze onder koud water en laat ze afkoelen.
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes en de bosuitjes in smalle ringen.
Meng 1 eetlepel citroensap met de suiker, de Italiaanse kruiden, zout en peper.
Halveer de avocado, verwijder de pit en hol de avocadoschillen uit.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng het met het citroenmengsel, de reepjes tomaat en de ringetjes bosui.
Schep er de vlindermacaroni en 3 eetlepels van de olie van de zongedroogde tomaten door en vul de halve avocadoschillen met dit mengsel.

Avocadomousse met zalm

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 heel rijpe avocado's doormidden, verwijder de pitten en schep het vruchtvlees uit de schil zonder de schil te beschadigen.
Doe het vruchtvlees in een kom en mix het met het sap van 1 citroen en 100 g gerookte zalm.
Voeg 150 g verse kaas en 1 eetlepel room toe, kruid met peper en zout en mix tot het mengsel homogeen is.
Verdeel de mousse over de bewaarde avocadoschillen en versier met schijfjes citroen.
Garneer eventueel met blaadjes waterkers.

Avocadoring met garnalen

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

Ingrediënten

3 dl kippebouillon
18 g poedergelatine
4 kleine avocado's
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels room
½ ui
4 eetlepels citroensap
een scheutje spinaziewater
3 eetlepels olie
½ eetlepel citroensap
peper
300 g garnalen
peterselie

Bereiding

Week het gelatinepoeder voor.
Verwarm de bouillon en roer er eerst het gelatinepoeder en daarna de gepureerde avocado en de mayonaise door.
Sla de room stijf, rasp de ui en roer ze samen met het citroensap en het spinaziewater door de bouillon.
Doe het mengsel in een ringvorm en zet die in de koelkast.
Vermeng de olie met het citroensap, roer er de garnalen door, vul hiermee het midden van de ring en strooi er de peterselie over.
Serveer met toast en boter.

Avocadosalade 2

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

Ingrediënten

2 roze grapefruits
3 eetlepels olie
3 eetlepels sinaasappelsap
2 theelepels mosterd
wat paprikapoeder
zout
een flinke lepel groene peperkorrels of kappertjes (potje)
enkele blaadjes ijsbergsla
2 stevige avocado's

Bereiding

Verdeel de grapefruits in partjes en verwijder de vliesjes zoveel mogelijk.
Vang het grapefruitsap op.
Klop de olie, het sinaasappelsap, de mosterd, het paprikapoeder en een klein beetje zout in een kommetje tot een sausje en roer daar de peperkorrels door.
Snijd de ijsbergsla in heel dunne sliertjes en zet die tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Verdeel de ijsbergsla voor het serveren over 4 borden.
Schil de avocado's, halveer ze, verwijder de pit, snijd elke helft in ± 6 plakken en besprenkel die met het grapefruitsap. Leg de avocado en de grapefruit om en om stervormig op de bordjes.
Klop het sausje door en schep het over de salade.
Serveer direct met dunne toast.

Azijnsaus 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels azijn
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olie
1 theelepel mosterd
peper
zout
25 g peterselie
bieslook

Bereiding

Meng de azijn, het citroensap, de olie en de mosterd door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
Maak de peterselie en het bieslook schoon, was ze, laat uitlekken en hak ze fijn.
Roer de azijnsaus door de fijngehakte peterselie en het bieslook.

Azijnsaus 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olie
3 eetlepels dragonazijn
3 eetlepels water
peper, zout
1 theelepel mosterd
50 g peterselie
1 sjalot

Bereiding

Meng de olie, de azijn, het water en de mosterd en kruid met peper en zout.
Roer alles goed door elkaar.
Maak de peterselie en de sjalot schoon en was ze.
Snipper de sjalot zeer fijn en hak de peterselie.
Breng alles bij elkaar en meng nogmaals zeer goed.

Bahmia stiscara (gegrilde zeebarbeel)

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

Ingrediënten

4 kleine rode zeebarbelen of rode ponen
½ theelepel zout
4 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Maak de vissen schoon en laat ze heel.
Bestrooi ze aan beide kanten met zout en peper en laat het 10 minuten intrekken.
Vermeng de olijfolie en het citroensap.
Zet de grill aan en vet het rooster in.
Leg de vissen op het rooster, vet ze in met het oliemengsel en rooster ze 5 minuten aan beide kanten tot ze mooi bruin zijn.
Kwast ze af en toe met het oliemengsel in.
Leg de vissen op een schaal, bestrooi ze met peterselie en geef er een tomatensla bij.

Bahmisoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g mie
250 g varkensvlees
1 l water
1 ui
5 teentjes knoflook
1 theelepel djahé
olie
1 prei
150 g taugé
1 blik bamboespruiten
½ bos bladselderij
1 ei
2 eetlepels ketjap manis
peper
zout
ve-tsin

Bereiding

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat hem uitlekken.
Snijd het vlees in blokjes, zet het met het water op, laat het aan de kook komen, draai het vuur laag en laat het vlees in ± 1 uur gaar sudderen.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
Was de taugé.
Laat de bamboespruiten uitlekken en snijd ze klein.
Snijd de selderij klein.
Roer het ei met wat water los.
Verhit wat olie en fruit hierin de ui, knoflook en djahé ± 3 minuten.
Voeg de groenten toe en laat ze even meefruiten.
Roer het ei door het groentenmengsel.
Voeg het vlees, de bouillon en de gare mie toe, laat het gerecht even doorkoken en maak het op smaak af met de ketjap, wat zout, peper en ve-tsin.

Baklava 6 (stroopgebak)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g ongezouten pistachenootjes
150 g griessuiker
6 cl rozenwater (apotheek)
100 g boter
250-300 g kadaif (fijne noedels, te koop in Turkse winkels)
500 g gewone kristalsuiker
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C.
Hak de pistachenootjes grof en meng er degiessuiker en het rozenwater door.
'Bak' dit mengsel 10-15 minuten in een pan met anti-kleeflaag en roer af en toe om.
Houd het mengsel goed warm.
Beleg een metalen ovenschaal met bakpapier en zorg ervoor dat dit aan de randen overlapt.
Smelt de boter en giet de helft over het bakpapier uit.
Haal de fijne noedeltjes uit elkaar en verdeel de helft ervan over de gesmolten boter.
Rol het papier op en leg het opzij.
herhaal dit met de rest van de boter en de noedels en druk deze goed aan.
Rol het papier ditmaal niet op, maar giet er het hete pistachemengsel over.
Rol de eerste laag weer af en leg die, met de papierkant naar boven, op het pistachemengsel.
Druk aan met een tweede metalen schaal die u in de eerste zet en leg er een zwaar gewicht op.
Pers het gebak zo 4-5 uur.
Breng intussen 2½ dl water aan de kook, los er de suiker in op en laat afkoelen.
Verwarm de oven voor op 250°C.
Neem het gewicht van het zoete mengsel en haal het papier weg.
Bak de baklava 15-20 minuten in de oven tot de bovenkant bruin kleurt.
Laat het 30 minuten afkoelen.
Giet de stroop gelijkmatig over het gebak en dien het op.

Baklava 7

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 250 g fyllodeeg (diepvries)
150 g suiker
2 eetlepels sinaasappelsiroop
1 eetlepel citroensap
100 g boter
200 g walnoten
1 theelepel kaneelpoeder
een vierkante bakvorm van ± 30 x 30 cm

Bereiding

Laat het deeg van tevoren volgens de aanwijzingen op de verpakking ontdooien.
Breng de suiker, 1 dl water, de sinaasappelsiroop en het citroensap in een pan aan de kook en laat het op laag vuur in ± 5 minuten tot siroop inkoken.
Laat de siroop afkoelen en zet hem tot gebruik in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Smelt de boter in een pannetje.
Hak de walnoten fijn of maal ze in de keukenmachine.
Bestrijk de vorm met een beetje gesmolten boter en leg er een velletje deeg in.
Bestrijk het deeg met boter en dek af met een volgend laagje deeg.
Ga zo door tot de helft van de velletjes deeg is gebruikt.
Bestrijk het deeg met gesmolten boter en bestrooi het met walnoten en kaneelpoeder.
Dek de noten af met een velletje deeg en bestrijk dat met boter.
Ga zo door tot alle deeg is gebruikt.
Snijd de baklava met een puntig mes ruitvormig in en bak hem ± 25 minuten in het midden van de oven.
Verhoog de oventemperatuur dan naar 225°C en bak de baklava nog ± 10 minuten.
Neem de vorm uit de oven en schenk direct de koude siroop over de baklava.
Laat de baklava afkoelen en snijd hem via het ingesneden ruitpatroon in stukjes.

Baklava met honing-notensaus

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

70 g poedersuiker
2/3 zakje vanillesuiker
140 g fijngehakte walnoten
140 g fijngehakte pistachenoten
140 g fijngehakte amandelen
1½ theelepel gemalen kaneel
½ theelepel koekkruiden
1 mespunt kruidnagelpoeder
10 vellen diepvries-fillodeeg, ontdooid
100 g gesmolten roomboter

voor de honing-notensaus

de geraspte schil en het sap van ½ citroen
140 g suiker
1 stukje foelie
2 pijpjes kaneel
3 kruidnagels
3 gekneusde pimentkorrels
1½ eetlepel vloeibare honing
1 eetlepel gembersiroop
3 eetlepels notenlikeur
Voor de honingroom:
1 dl slagroom
een ingevette bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C.
Meng de poeder- en vanillesuiker, alle noten, de kaneel, de koekkruiden en het kruidnagelpoeder.
Snijd de vellen fillodeeg in tweeën.
Leg 1 vel fillodeeg op de bakplaat en bestrijk het met boter.
Leg het volgende vel fillodeeg erop en bestrijk het met boter.
Leg zo 5 deegvellen op elkaar.
Schep de helft van het notenmengsel erop, leg hierop weer 5 lagen met boter bestreken fillodeeg en verdeel er de rest van het notenmengsel over.
Dek af met 5 met boter bestreken deegvellen.
Kerf met een scherp mes in de bovenste deeglaag vierkantjes van 4 x 4 cm.
Bak de baklava in het midden van de oven in 50-60 minuten lichtbruin.
Breng in een pan met dikke bodem 3 dl water met alle ingrediënten voor de saus aan kook en laat op matig vuur zachtjes tot de helft inkoken.
Zeef de saus en laat haar afkoelen.
Houd 2 eetlepels saus achter en verdeel de rest over de warme baklava.

Balic kuftesi (visballetjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Libanees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g schelvis of kabeljauwfilets
2 sneden oude brood zonder korst
1 gesnipperde ui
1 geklopt ei
2 eetlepels peterselie
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ theelepel komijn
een mespuntje saffraan, geweekt in 1 theelepel water
maïzena
frituurolie

Bereiding

Verwijder vel en graten van de vis en klop het visvlees in de mixer tot een pasta.
Doe het visvlees in een kom en voeg alle andere ingrediënten toe, behalve de maïzena.
Roer alles goed door elkaar, vorm er kleine balletjes van en rol die door de maïzena.
Verhit de olie en bak de balletjes tot ze mooi bruin zijn.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en dien ze heet op.

Balik koftesi (visballetjes)

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

Ingrediënten

600 g schelvisfilets met vel
2 dikke sneden oudbakken witbrood
1 grote geraspte ui
1 losgeklopt ei
4 takjes fijngesnipperde peterselie
zout, versgemalen peper
fijn maïsmeel of maïzena

Bereiding

Schraap de zorgvuldig op graten nagekeken filets van het vel af. Dat gaat makkelijk met een scherp mes in de richting staart-kop, dus haaks op de vezel.
Wrijf dat schraapsel tot een zalvige massa en maak het daarna met de overige ingrediënten aan.
Neem zoveel maïsmeel of maïzena dat een soepel deeg ontstaat en vorm daar balletjes van ter groootte van een walnoot.
Deze visballetjes kunt u door ei halen en dan in olijfolie frituren ofwel in kokende bouillon gaar laten worden.

Ballotines van kreeft

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

Ingrediënten

4 grote tomaten
100 g wit van kippevlees
300 g kreeft
20 g pistaches
½ truffel
50 g champignons
1½ eiwit
1/8 l room
½ cl cognac
komkommer
fleurons

voor de saus

½ liter olie
4 eierdooiers
1 theelepel mosterd
cayennepeper
de geraspte schil van 2 citroenen
het sap van 1 citroen
slagroom
fijne tuinkruiden

Bereiding

Bereid een farce van het kippevlees, het kreeftevlees (houd de scharen apart), de eiwitten en peper en draai dit door de vleesmolen.
Laat het zeer koud worden en klop op met room.
Snijd het vlees uit de kreeftescharen, snijd de truffel en de champignons in blokjes, meng dit door de farce en voeg als laatste de cognac en de pistaches toe.
Snijd de steelaanzet van de tomaten weg en haal ze leeg.
Vul ze met de farce en pak ze zeer zorgvuldig in aluminiumfolie in.
Zet de tomaten op een treefje in een pan en pocheer ze in de stoom bij een temperatuur van 80 °C.
Neem het treefje met de tomaten uit de pan en verwijder de folie.
Schik de tomaten op een dienschotel, nappeer ze met de saus, garneer met de kreefteschalen, uitgestoken gepocheerde komkommer en fleurons.
Bereid de mayonaise.
Klop, voordat u de olie aan de losgeklopte eierdooiers toevoegt, de geraspte schil en het citroensap met wat peper op.
Breng zo nodig op smaak en voeg nog wat citroen toe.
Klop er de slagroom, de mosterd en wat fijngehakte tuinkruiden door.

Bananencanapés

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

Ingrediënten

8 in tweeën gesneden sneden brood
20 g boter
50 g pikante smeerkaas
worcestershiresaus
peper
zout
tabasco
4 bananen
8 halve walnoten
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Haal de korsten van brood.
Snijd de smeerkaas in stukjes en vermeng die in een bord met de boter.
Voeg peper, zout en worcestershiresaus toe en roer alles glad.
Besmeer het brood hiermee.
Snijd de bananen in rondjes en besprenkel die met citroen.
Leg ze dakpansgewijs op het brood en garneer met een walnoot.

Barbari (Libanees brood)

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

Ingrediënten

30 g verse gist of 11/4 zakje gedroogde gist
1 theelepel suiker
600 g meel van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)
zout
± 2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Meet 3½ dl handwarm water af.
Los de gist en de suiker in 4 eetlepels warm water op en zet het 10 minuten op een warme plek weg.
Zeef boven een kom het meel en 2 theelepels zout, maak een kuiltje in het midden en schenk er het gistmengsel, de rest van het water en de olijfolie in en meng tot een samenhangende deegbal ontstaat.
Kneed het deeg met de handen tot elastisch.
Leg de deegbal in een met olie ingevette kom en besprenkel hem met enkele druppels water.
Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg ± 1 uur op warme plek rijzen tot het volume is verdubbeld.
Kneed het deeg even door en verdeel het in vier stukken.
Bestrijk elk deel met wat olie en rol het uit tot een rechthoek van 15 x 30 cm en 1 cm dik.
Maak in het deeg in de lengte 4 insnijdingen tot op 3 cm vanaf de rand en leg de broden op met meel bestoven bakplaten.
Bestuif de broden licht met bloem, dek ze met doeken af en laat ze nogmaals ± 10 minuten op een warme plek rijzen.
Verwarm de oven voor op 225°C en bak de broden in het midden van de oven in ± 15 minuten goudbruin.
Laat ze op een rooster afkoelen.

Barbunya (gestoofde rode poon)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8-12 kleine rode poontjes
8 eetlepels olijfolie
16 eetlepels water
zout
versgemalen peper
1 klein bosje dille
3 takjes peterselie
het sap van 1 citroen

Bereiding

Laat de poontjes schoonmaken en zowel de kop als de rugstekels wegsnijden.
Spoel ze onder de koude kraan af.
Laat ze uitlekken en schik ze netjes naast elkaar in een ruime braadpan met goed sluitend deksel.
Giet er de olijfolie en het water over.
Strooi er peper en zout over en leg er de groene kruiden omheen.
Stoof de ponen op zacht vuur langzaam gaar, zodat de graat los gaat zitten (u kunt dit na een minuut of 10 proberen).
Laat de ponen in de pan of op een schotel afkoelen, besprenkel ze met het citroensap en dien ze op.

Variatietip: In plaats van rode ponen is dit gerecht ook lekker als u kleine haringen gebruikt.

Basilicumsoufflé met gedroogde tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
2 sjalotjes
2 zakjes verse basilicum (à 15 g)
½ pakje gedroogde tomaatjes (à 200 g koelvitrine)
50 g boter of margarine
50 g bloem
4 dl melk
150 g geraspte belegen kaas
(versgemalen) peper
boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Schaal invetten.
Eieren splitsen.
Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.
Basilicum van takjes halen en in dunne reepjes snijden.
Tomaatjes met keukenpapier droogdeppen en in kleine blokjes snijden.
In pan boter verhitten en sjalotjes ca. 1 minuut fruiten.
Bloem erdoor roeren.
Melk scheutje voor scheutje erdoor roeren tot gladde saus ontstaat.
Kaas erdoor roeren tot deze begint te smelten.
Van vuur af dooiers erdoor roeren.
Op smaak brengen met peper.
Basilicum en tomaat erdoor roeren.
In schone vetvrije kom eiwitten stijfkloppen.
Saus luchtig door eiwitten spatelen.
Soufflémengsel in schaal scheppen en in midden van oven in ca. 25 minuten mooi laten rijzen en gaar bakken.
Ovendeur op kiertje zetten en soufflé in ca. 10 minuten goudbruin bakken.
Direct serveren met patates frites en rucolasla.

Basisrecept pizzabodem 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ zakje droge gist á 7 g
1 theelepel suiker
250 g bloem
½ theelepel zout
1 eetlepel olijfolie
een ingevet bakblik van 35 x 50 cm

Bereiding

Los de gist en de suiker in 1 dl warm water op en laat het op een warme plaats staan tot er blazen op komen; roer het tot een papje.
Meng in een grote kom de bloem en het zout en maak in het midden een kuiltje.
Giet de gistoplossing en de olie in het kuiltje en kneed 10 minuten tot het deeg niet meer plakt.
Vorm een bal en laat het deeg afgedekt met een vochtige doek op een warme plaats 1 uur rijzen tot het volume is verdubbeld.
Druk de lucht eruit en kneed het deeg op een met bloem bestoven werkvlak door.
Rol het zo dun mogelijk uit en bekleed de bakplaat ermee.

Basisrecept roerei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
½ dl room
boter
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Klop de eieren, samen met de room los en breng ze op smaak met wat nootmuskaat, peper en zout.
Smelt een klontje boter in een pan en giet er het eierbeslag in.
Roer het ei met behulp van een houten lepel tot een roerei en werk eventueel verder af met een garnituur.

Bechamelsaus 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g boter
35 g bloem
½ l melk
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Smelt de boter.
Neem de pan van het vuur en voeg al roerend de bloem toe.
Zet de pan terug op het vuur en roer met kleine hoeveelheden de melk door de bloem.
Laat doorkoken.
Breng op smaak met de kruiden.

Bietensoep

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

Ingrediënten

1 gehakte rode ui
1 theelepel tijm
1 laurierblad
4 eetlepels rode wijnazijn
500 g geraspte rode biet
1/4 liter water
1 bouillontablet
zout, peper
8 dl kokend water

Bereiding

Verwarm de ui, de tijm, het laurierblad en de rode wijnazijn 3 minuten op 800 Watt.
Voeg de biet, het ¼ l water, het bouillontablet en naar smaak zout en peper toe en warm dit 15 minuten op 800 Watt.
Roer er tenslotte de 8 dl kokend water bij.

Biff à la Lindström

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

Ingrediënten

400 g gehakt
4 eetlepels paneermeel
water
zout
peper
1 ei
2 eetlepels fijngehakte uien
1 dl fijngehakte gemarineerde rode bieten
1 eetlepel fijngehakte kappertjes
2 eetlepels boter
sojasaus

Bereiding

Bak de ui in een deel van het vet.
Maak het gehakt aan.
Meng de ui, de rode bieten en de kappertjes door het gehakt en vorm 8-12 hamburgers.
Bruin de rest van het vet, bak de hamburgers 2-3 minuten aan elke kant en leg ze in een warme schaal.
Doe 1-2 dl water in de pan, voeg naar smaak sojasaus toe en schenk de saus over de hamburgers.

Biogarde-komkommersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 komkommer
2 dl biogarde roer
1 takje peterselie
1 takje selderij
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Komkommer schillen en in lengte halveren.
Uit helft van komkommer met meloenbolletjeslepel balletjes steken en tot gebruik afgedekt bewaren.
Rest van komkommer in stukjes snijden.
In kom met staafmixer komkommerstukjes pureren.
Komkommerpuree boven andere kom door grove zeef wrijven.
Biogarde door komkommerpuree roeren en ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten.
Peterselie en selderij fijn knippen en met komkommerballetjes door soep roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.

Bisteeya (Marokkaanse kippenpastei)

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak fillodeeg (diepvries) (225 g)
1 kippenbouillontablet
125 g boter of margarine
1 ui
3 takjes koriander
6 sprietjes knoflookbieslook
500 g (scharrel)kipfilet
1 eetlepel knoflookpuree op olie (potje Silvo)
1 envelopje saffraandraadjes
2 theelepels kaneelpoeder
½ theelepel gemberpoeder
zout
(versgemalen) zwarte peper
2 zakjes garneeramandelen (à 45 g)
3 eetlepels poedersuiker
1 eetlepel citroensap
6 (scharrel)eieren M

Bereiding

Fillodeeg ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.
In pan 3 dl water met bouillontablet aan de kook brengen en al roerende oplossen.
Boter (in steelpan of magnetron) smelten.
Ui pellen en raspen.
Kruiden in kopje fijnknippen.
Kipfilets in stukjes snijden.
In pan kipstukjes met geraspte ui, knoflookpuree, kruiden, saffraan, 1 theelepel kaneelpoeder, gemberpoeder, zout, peper en helft van gesmolten boter door elkaar scheppen.
Bouillon toevoegen.
Aan de kook brengen en kip in ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen.
In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren.
Laten afkoelen en in keukenmachine fijnmalen.
Poedersuiker en rest van kaneelpoeder erdoor mengen.
Vorm bestrijken met gesmolten boter.
3 Vellen fillodeeg erin leggen en elk vel bestrijken met boter.
Hierop weer 3 vellen deeg leggen en bestrijken met boter.
1/3 Deel van amandelmengsel over bodem strooien.
Met schuimspaan stukjes kip uit stoofvocht nemen, laten uitlekken en op bord scheppen.
Stoofvocht op hoog vuur in ca. 5 minuten tot helft inkoken.
Citroensap erdoor roeren.
In kom eieren loskloppen en al kloppend aan stoofvocht toevoegen.
Blijven roeren tot eieren stollen en soort roerei ontstaat.
Helft van eimengsel in deegbodem scheppen.
Hierover stukjes kip en rest van ei verdelen.
Overlappende velletjes deeg over vulling vouwen.

Bisteeya (Marokkaanse kippenpastei)

Rest van velletjes deeg erop leggen en bestrijken met boter.
Rest van amandelmengsel erover strooien en met mes ruitpatroon erin maken.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
In oven pastei ca. 25 minuten bakken.
Laten afkoelen tot lauwwarm, voorzichtig uit vorm halen en op schaal serveren.

Tip: Het woord bisteeya betekent pastei, in Marokko wordt er meestal duif voor gebruikt.

Bladerdeeg met tong, mosselen en saffraansabayon

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g bladerdeeg
1 eierdooier
1 zeetong
2 uien
2 stengels bleekselderij
1 takje tijm
1 laurierblad
1 citroen
1 dl witte wijn
peper
½ kg mosselen
voor de saus:
2 eierdooiers
1 preiwit
boter
½ pakje saffraandraadjes (8 g)

Bereiding
Rol het bladerdeeg tot op 2 ½ mm dikte uit en snijd er 2 hartvormen van 10 cm doorsnee uit.
Bestrijk die met eigeel, teken er met een vork voorzichtig een garnituur in en laat het deeg op kamertemperatuur 20 minuten rusten.
Bak het ± 15 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven af.
Rol de gefileerde tongfilets met de velkant naar binnen op.
Kook de mosselen met de fijngesneden ui en selderij, tijm en laurier, de
'á vif' (= tot op het vruchtvlees) geschilde citroen, de witte wijn en versgemalen peper en schud ze regelmatig op.
Haal de mosselen uit de schelp, ontbaard ze en zeef het vocht.
Bewaar de mosselen, het vocht en de opgerolde tongfilets in de koelkast.
De dag zelf:
Snijd de prei fijn en stoof hem in een klontje boter aan.
Pocheer de tongfilets in wat mosselkookvocht, verwarm daarna ook de mosselen in het mosselvocht en houd ze warm.
Snijd de bladerdeeghartjes horizontaal in tweeën.
Schik het onderste deel in het midden van de borden en leg er de prei, de tongfilets en de mosselen op.
Voeg de saffraandraadjes bij 4 eierschalen afgekoeld mosselvocht en klop het mengsel op matig vuur met 2 eierdooiers op.
Schenk de sabayon over de mosselen en leg de dekseltjes van de hartjes er schuin op.
Garneer met een lichtgroen blaadje selderij.

Bladerdeegcroque met zalm

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

Ingrediënten

8 plakjes diepvriesbladerdeeg van 12 x 12 cm
100 g gerookte zalm
eventueel 1 tomaat en 1 basilicumblaadje

Bereiding

Ontdooi de plakjes bladerdeeg.
Verwarm intussen een wafelijzer.
Snijd de plakjes op de breedte van het wafelijzer en leg de vulling tussen 2 plakjes, eventueel met een schijfje tomaat of kruiden naar keuze (bijvoorbeeld basilicum).
Bak ze 2-4 minuten en leg ze op keukenpapier, zodat het overtollige vet kan worden geabsorbeerd.

Blini's met zalmeitjes en zure room

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g poffertjesmix
1 theelepel suiker
3 eetlepels olie
2 hardgekookte eieren
100 g gerookte zalmsnippers
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
1 bakje verse roomkaas met sjalot
2 eetlepels melk
versgemalen peper

Bereiding
Maak een beslag van de mix, 3 dl water, de suiker en de olie, bak er in een koekepan met anti-aanbaklaag kleine pannekoekjes van ± 7 cm doorsnee van en laat die afkoelen.
Hak de eieren en de zalm fijn en roer ze met de bieslook, de kaas, de melk en wat peper door elkaar.
Schep op elke blini een lepel van dit mengsel en garneer eventueel met sprietjes bieslook.

Bloemkool-garnaal-mousse

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

Ingrediënten

½ bloemkooltje
water
zout
1½ dl half opgeklopte room
1 eetlepel gesnipperde bieslook
cayennepeper
20 krokante natuur toastjes
50 g grijze garnalen
20 plukjes kervel

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en kook hem in gezouten water gaar.
Giet hem af en laat hem zeer goed uitlekken; druk er eventueel het overtollige vocht uit.
Pureer de bloemkool met een mixer of keukenmachine.
Roer er de room en de gesnipperde bieslook door en breng op smaak met zout en cayennepeper.
Laat het geheel in de koelkast 1 uur verder opstijven.
Spuit met een spuitzak rozetjes bloemkoolmousse op de toastjes en garneer ze rondom met garnaal en een plukje kervel.
Serveer deze bloemkooltoastjes zeer fris.

Bloemkool met gehakt

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

Ingrediënten

1 zak panklare aardappelen à 1 kg
zout
1 zak uien, gesnipperd à 175 g
2 eetlepels bakken & braden vloeibaar
2 eetlepels kerriepoeder
400 g rundergehakt
1 bloemkool, in kleine roosjes
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de aardappelen, in ± 20 minuten in water met zout gaar.
Fruit de ui ± 2 minuten al omscheppend in het vloeibare bakvet.
Voeg het kerriepoeder toe en bak het al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Schep in gedeelte de bloemkool erdoor en bak telkens even al omscheppend mee.
Voeg 1 dl water en peper en zout naar smaak toe en laat alles nog ± 7 minuten zachtjes stoven.
Serveer met de gekookte aardappelen.

Serveertip: Bestrooi het gerecht met grof gesneden koriander of bieslook

Wijnadvies: Osborne, Solaz, empranillo-Cabernet-sauvignon, Spanje

Bobotie 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 plakjes witbrood
2 ½ dl melk
1 kg runder- of lamsgehakt
1 fijngesneden grote ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
2 eetlepels kerriepoeder
1 theelepel kurkuma (koenjit)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 mespunt kruidnagelpoeder
1 fijngesneden groene peper
1 theelepel zout
½ theelepel versgemalen peper
2-3 eetlepels citroensap
75 g (sultana)rozijnen
50 g gehakte amandelen
1 eetlepel mango- of abrikozenchutney
½ theelepel gedroogde munt
½ theelepel gedroogde oregano
3 eieren
5 citroenblaadjes (daoen djeroek poeroet)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Week het brood in ½ dl melk, knijp het uit en verkruimel het.
Meng het gehakt met het brood, de ui, knoflook, kerrie, kurkuma, koriander, komijn, kruidnagel, groene peper, zout, peper, het citroensap, de rozijnen, amandelen, chutney, munt en oregano.
Doe het gehakt in een ingevette ovenschaal (inh. ± 1½ l), druk het goed aan en strijk de bovenkant glad.
Klop de eieren met 2 dl melk los en schenk dit mengsel over het gehakt.
Druk de citroenblaadjes in de bovenlaag en bak de bobotie in het midden van de oven in ± 45 minuten lichtbruin en gaar.

Bocholter blonde

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 sjalotten
1 flesje Bocholter Kwik
150 g boter
30 g bloem
3 ½ dl slagroom
bruine basterdsuiker
peterselie

Bereiding

Laat de fijngesnipperde sjalotten samen met de helft van het blonde Belgische bier (dit kan bijvoorbeeld ook Seizoens, Jupiler of Stella Artois zijn) zachtjes inkoken.
Giet er al roerend de rest van het bier bij.
Voeg onder voortdurend roeren de boter in blokjes toe en laat de saus even inkoken.
Vermeng de bloem met de room en voeg dit mengsel aan de saus toe.
Blijf roeren en laat zachtjes doorkoken tot een mooie gebonden en zachtromige saus ontstaat.
Breng die op smaak met zout, peper en, als het bier een te bittere smaak geeft, met wat basterdsuiker.
Maak de saus af met fijngehakte peterselie.
Deze saus is vrij neutraal en smaakt vrijwel overal bij.

Boerenpâté 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g katenspek in dunne plakjes
1 sjalotje
2 teentjes knoflook
300 g varkenslever
700 g varkensgehakt
2 eetlepels cognac
½ dl droge witte wijn
½ eetlepel tomatenpuree
1 ei
¼ theelepel nootmuskaat
zout
(versgemalen) zwarte peper
(½ eetlepel boter om in te vetten)
een pâté- of cakevorm inhoud ± 1½ l
keukenmachine
aluminiumfolie
plasticfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C.
Vet de vorm in.
Bekleed de bodem en de zijkanten van de vorm met spek; laat het spek aan alle kanten ± 4 cm overhangen.
Pel het sjalotje en de knoflook en snipper ze fijn.
Breng in een fluitketel of pan ruim water aan de kook.
Snijd de lever in stukken, pureer die in de keukenmachine in ± 3 minuten tot een fijn mengsel en doe dat over in een kom.
Meng het gehakt, de sjalot, knoflook, cognac, wijn, tomatenpuree, het ei en nootmuskaat erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Schep het vleesmengsel in de vorm en strijk de bovenkant glad.
Vouw de overhangende plakjes spek terug en dek het mengsel hiermee af.
Dek de vorm af met aluminiumfolie, zet hem in een braadslede en vul de braadslede met kokend water, zodat de vorm voor 2/3 deel in het water staat.
Laat de pâté in het midden van de oven in ± 2 uur gaar worden.
Neem hem uit de oven, verwijder het aluminiumfolie en laat de pâté afkoelen.
Dek de vorm af met plasticfolie en zet het ± 24 uur in de koelkast.
Houd een mes (zonder kartelrand) onder warm water en snijd met het warme mes voorzichtig de randen van de pâté los.
Leg een plat bord op de vorm, keer ze samen en laat de pâté uit de vorm komen.
Houd het mes nogmaals onder warm water en snijd met het warme mes de pâté in 12 plakken.
Serveer met gemengde sla en toast.

Bonensalade met kaas

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

Ingrediënten

200 g sperziebonen
200 g snijbonen
zout
1 (rode) ui
1 blik kidneybonen naturel (400 g, Jonker Fris)
4 eetlepels pijnboompitten
l zakje Saladmix Italiaanse dressing (Knorr)
3 eetlepels olijfolie
250 g fetablokjes (uit olie)

Bereiding

Haal de boontjes af, halveer de sperziebonen en snijd de snijbonen in schuine stukjes.
Kook de sperziebonen en de snijbonen in ± 7 minuten in weinig water met zout beetgaar.
Pel en snijd de ui in dunne ringen.
Doe de kidneybonen in een vergiet, spoel ze af en laat ze goed uitlekken.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Klop een dressing van het zakje mix, 3 eetlepels water en de olie.
Schep de gekookte boontjes, de kidneybonen, de ui en de feta door elkaar, schenk de dressing erover en garneer met de pijnboompitten.
Serveer direct.
Lekker met boerenbruinbrood en kruidenboter.

Borani esfanai (spinazie-notensalade)

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

Ingrediënten

700 g verse jonge spinazie
1 kleine gesnipperde ui
2 theelepels olijfolie
2 koppen yoghurt
2 theelepels verse gehakte munt, of ½ theelepel gedroogde
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook uit de knijper
½ kop gehakte walnoten

(De blaadjes voor deze schotel moeten uiterst vers zijn).

Bereiding

Was de blaadjes en hak ze fijn.
Doe de spinazie met de ui in een sauspan.
Verwarm de groente boven een laag vuur tot alle aanhangende water is verdampt.
Voeg de olie toe en schep de massa 2 minuten voorzichtig om.
Doe het daarna in een schaal en voeg de yoghurt, munt, zout peper en knoflook toe.
Laat het 2 uur afkoelen.
Voeg, als u verse munt gebruikt, deze na het afkoelen toe.
Strooi er dan de walnoten over en serveer het koud.

Bougatsa (puddingpastei)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ l melk
4 eieren
350 g basterdsuiker
175 g griesmeel
350 g fyllo (papierdun bladerdeeg)
boter
poedersuiker
kaneel

Bereiding

Verhit de melk en haal de pan van het vuur net voordat de melk kookt.
Splits de eieren en klop de dooiers met basterdsuiker, griesmeel en een scheutje melk tot een luchtige massa.
Klop de hete melk geleidelijk door het ei mengsel.
Verhit het op een laag vuur onder voortdurend kloppen.
Haal de pan van het vuur wanneer het mengsel gebonden is en roer er twee eetlepels boter door.
Laat de pudding afkoelen.
Klop de eiwitten stijf en schep ze erdoor.
Smelt de boter en bestrijk de deeglappen ermee.
Beboter een ovenschaal.
Leg de helft van de deeglappen erin, doe de pudding erop, leg de rest van de deeglappen erop en vouw de randen om.
Kerf met een scherp mes de bovenste laag in.
Bedek de bougatsa met een vel vetvrij papier en bak hem 30 minuten in een oven op stand 4.
Strooi er poedersuiker en kaneel over.
U kunt de bougatsa kan zowel warm als koud eten.

Brabantse worstenbroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

10 g boter of margarine
2 theelepels zout
1 eetlepel suiker
1 zakje gedroogde gist
500 g half-om-halfgehakt
(versgemalen) peper
snufje nootmuskaat
snufje gemberpoeder
snufje gemalen koriander (ketoembar)
1 eierdooier
1 eetlepel boter om in te vetten
500 g bloem
2 eetlepels bloem om te bestuiven

Bereiding

In pannetje of magnetron boter smelten.
In kom bloem, 1 theelepel zout, suiker en gist mengen.
Gesmolten boter en 1½ dl handwarm water toevoegen en alles met de hand of met mixer met deeghaken mengen tot samenhangend deeg, al mengend geleidelijk nog ca. 1 dl handwarm water toevoegen.
Op aanrecht deeg ca. 10 minuten goed doorkneden tot het soepel en elastisch is.
Deeg in kom leggen, afdekken met folie en op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen tot volume 2 tot 3 keer zo groot is.
In kom gehakt mengen met 1 theelepel zout, peper, nootmuskaat, gemberpoeder en koriander.
Gehakt in 12 gelijke porties verdelen en tot worstjes van ca. 12 cm vormen.
Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.
Deeg uit kom nemen, éénmaal doorkneden en in 12 gelijke porties verdelen.
Porties tot bolletjes vormen en op schaal of grote borden leggen.
Losjes afdekken met plasticfolie en nog ca. 30 minuten laten rijzen.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Bakplaat invetten.
Aanrecht bestuiven met bloem en bolletjes deeg uitrollen tot lapjes van ca. 15 x 18 cm.
Aan korte kanten gehaktworstjes leggen.
Zijkanten ca. 1 cm over vulling vouwen en deeglapjes oprollen.
Worstenbroodjes met naad naar beneden op bakplaat leggen.
Eierdooier loskloppen en bovenkant van broodjes hiermee bestrijken.
In midden van oven worstenbroodjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

Tip: Het deeg is ook te maken van een pak wit broodmix (500 g, Koopmans). Voeg ½ eetlepel suiker aan de mix toe, bereid het deeg en laat het rijzen volgens de aanwijzingen op het pak.

Broccoli-currysoep

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

Ingrediënten

100 g (Pandan)rijst
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie
200 g panklare broccoli
1 zakje Kip-currysoep (Honig)
4 eetlepels geschaafde amandelen
1 dl Room Culinair (Campina)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Schep de peterselie erdoor.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
Breng 8 dl water aan de kook, voeg de inhoud van het zakje soep toe en breng het al roerend met een garde aan de kook.
Voeg de broccoli toe en kook deze in ± 5 minuten beetgaar.
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Roer de room door de soep en laat 1 minuut koken.
Verdeel de rijst in bergjes over 4 borden en lepel de soep eromheen.
Garneer met de amandelen.

Broccoli-fluweelsoep

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

Ingrediënten

800 g broccoli
2 grote kleingesneden uien
1 eetlepel bloem
1 ½ l warme kippenbouillon
1 kruidenbuiltje
1 ½ dl room
2 eierdooiers
zout

Bereiding

Maak de broccolistronken schoon, snijd ze 5 cm korter en verwijder de blaadjes.
Snijd uit de roosjes ± 200 g kleine bloempjes, kook die beetgaar en verfris ze in koud water.
Snijd de rest van de broccoli klein.
Stoof de uien zacht in een flinke klont boter .
Voeg de stukken broccoli toe en stoof die mee.
Strooi er wat bloem over en roer goed.
Schenk er de warme kippenbouillon bij en breng de soep aan de kook.
Aromatiseer met het kruidenbuiltje en laat de soep ± 30 minuten zachtjes koken tot de broccoli volledig gaar is.
Verwijder het kruidenbuiltje en roer de soep door.
Giet haar door een soepzeef en kruid af.
Meng de room en de eierdooiers tot een liaison.
Warm de gekookte broccolibloempjes even op, kruid met zout en laat ze uitlekken.
Lepel wat soep in de borden en houd de rest warm in een soepterrine.
Haal de liaison met een vork door de soep, tot roomslierten ontstaan.
Strooi 1 eetlepel broccolibloempjes in de borden en leg de rest in de soepterrine.

Broccoli-kaassoep

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g broccoli
4 dl melk
1 kruidenbouillontablet
100 g geraspte oude kaas
1 theelepel (dragon)mosterd
2 eetlepels croûtons
½ eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding
Snijd van de stronk kleine broccoliroosjes, snijd de stronk in kleine blokjes en kook de broccoli in de melk in ± 7 minuten gaar.
Verkruimel er de bouillontablet boven.
Pureer de broccoli en de melk met een staafmixer tot een glad gebonden soep.
Voeg de kaas toe en laat die al roerend smelten.
Breng de soep op smaak met de (dragon)mosterd.
Schep de soep in 2 diepe borden en strooi er de croûtons en de peterselie in.

Broccoli-knoflooksoep

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

Ingrediënten

15 teentjes knoflook
1 stronkje broccoli
4 eetlepels boter
3 eetlepels bloem
1 theelepel zout
½ theelepel zwarte peper
4½ dl melk
4½ dl bouillon
crème fraîche naar smaak
paprikapoeder

Bereiding

Breng water aan de kook en laat de teentjes knoflook 1 minuut meekoken (of ½ minuut, als ze aan de kleine kant zijn).
Haal ze uit het water, schil ze en maak ze fijn (met de pers of het mes).
Snijd de broccoli in roosjes en maak kleine stukjes van de steeltjes (snijd de meest houterige delen weg).
Kook de broccoli tot ze zacht is en giet ze af (vang het kookvocht op).
Smelt de boter in een sauspan en fruit er de knoflook in.
Voeg de bloem, zout en peper snel toe, blijf een minuut doorroeren en voeg dan de melk en de bouillon toe.
Klop met een garde tot de soep bindt.
Pureer de broccoli in de keukenmachine of passe-vite met een beetje van de saus en blijf saus toevoegen tot alle broccoli fijn is gemaakt.
Kruid naar smaak bij en maak de soep met crème fraîche op de gewenste dikte.
Serveer de soep met een beetje paprikapoeder erover.
Deze rijke, crèmige soep smaakt de tweede dag nog beter en kan koud en warm worden geserveerd.
Voeg de tweede dag nog wat crème fraîche toe.

Broccoliroomsoep 2

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

Ingrediënten

400 g broccoli
8 dl runderbouillon (van tablet)
2 eieren
35 g boter
35 bloem
een scheutje slagroom
peper
zout

Bereiding

Maak de broccoli schoon en houd de roosjes en de stronk apart.
Snijd de stronk in blokjes en kook ze 5 minuten.
Pureer de groente in een zeef of met een staafmixer.
Kook de eieren in 10 minuten hard, pel ze en hak ze fijn.
Smelt de boter en roer de bloem erdoor.
Voeg deel voor deel de rest van de bouillon toe en breng aan de kook.
Laat dit 10 minuten zachtjes koken.
Roer de broccolipuree en de room erdoor en breng aan de kook.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 borden of soepkommen en bestrooi met het fijngehakte ei.
Serveer er soepstengels bij.

Broccoliroomsoep 3

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

Ingrediënten

500 g broccoli
1 grote ui
1 eetlepel bieslook
½ dl room
1 eetlepel bloem
1 l water
1 bouillontablet

Bereiding

Maak de broccoli schoon en houd enkele roosjes apart.
Snijd de rest grof en laat dit, samen met de grofgesneden ui even stoven.
Voeg het water en het bouillontablet toe en laat de soep nog even koken.
Pureer de soep en bind haar met de bloem.
Voeg voor het serveren de bieslook en de room aan de soep toe.

Broccolisoep 2

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

Ingrediënten

1 flinke stronk broccoli
½ bakje champignons
1 ui
1 kleine prei
½ paprika
1 bouillontablet
wat (slag)room
wat bloem
basilicum (het liefst verse)
tijm (of andere groene kruiden)
peper

Bereiding

Snijd de champignons, de ui, de paprika en de prei in stukken.
Snijd van de broccoli kleine kroontjes af, schil de stronk en snijd hem in plakjes (bewaar de rest van de broccoli).
Fruit de groenten in een pan met een klontje boter en voeg de kruiden toe.
Strooi er wat bloem over en roer goed (niet te lang).
Voeg ½ l water toe en roer opnieuw.
Doe het bouillontablet er bij en laat de soep, onder af en toe roeren, 10 minuten zachtjes koken.
Voeg dan een scheut room en peper naar smaak toe en laat de soep nog even pruttelen.

Broccolisoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stronk broccoli
1 bouillontablet
een paar aardappelen
1 l water
melk

Bereiding

Snijd de broccoli en de geschilde aardappelen in stukken, doe die in een pan met het water en het bouillontablet en laat dit koken tot de broccoli
en de aardappelen gaar zijn.
Pureer de soep met een staafmixer, voeg wat melk toe en laat de soep nog 5 minuten koken en strooi er wat versgemalen peper over.
Desgewenst kunt u er nog wat gemalen kaas over strooien.

Broccolisoep met rauwe ham

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g broccoli
25 g rauwe ham
1 kippenbouillontablet
1 theelepel oregano
3 eetlepels crème fraîche
versgemalen peper

Bereiding

Was de broccoli, snijd de roosjes van de stronkjes en snijd de stronkjes in plakjes.
Snijd de rauwe ham in smalle reepjes.
Kook de broccolistronkjes ± 5 minuten in 4 dl water met het bouillontablet.
Voeg de roosjes en de oregano toe en kook de broccoli in ± 8 minuten gaar.
Pureer de broccoli met de bouillon.
Doe de soep terug in de pan en klop er de crème fraîche en peper naar smaak door.
Warm de soep nog even door.
Verdeel de soep over 2 borden en strooi de reepjes rauwe ham erover.

Brood-honingkoek met Kaymak

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

Ingrediënten

1 witte bol (ter grote zijn van een Italiaanse Bol)
1/8 l melk
3¾ dl geurige honing
het sap van 2 grote citroenen
Kaymak, gemaakt van 5 dl slagroom in plakken gesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Halveer het brood horizontaal en verwijder de korst.
Snijd elke plak vervolgens tot een plak van 4 cm dik.
Leg de 2 plakken op een bakplaat en zet ze 15-20 minuten in de oven tot het brood goudgeel en bijna knapperig is.
Neem het brood uit de oven, besprenkel het met de melk en wikkel het ± 5 minuten in een theedoek tot de melk is opgenomen.
Zet de oven op 150°C.
Doe de honing en het citroensap in een pan en breng het aan de kook.
Pak intussen het brood uit en schik de stukken naast elkaar op een passende ondiepe ovenschaal.
Giet het honingmengsel over het brood en zet de schaal ± 30 minuten in de oven tot het brood goudgeel is en de honing is opgenomen.
Neem de schaal uit de oven en laat iets afkoelen.
Doe de nog warme koeken op borden en garneer met plakken Kaymak room.

Brooddeegringetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Halveer lapjes baguettedeeg, rol ze wat langer met de handen uit, rol ze door sesamzaad, vorm ze tot een ring, bestrijk ze met water en bak ze 15 minuten bij 225°C.

Bruisende rosécocktail

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g suiker
4 dl mineraalwater zonder koolzuur
250 ml rosé (AH Huiswijn)
12 kleine onbespoten rozenblaadjes
6 blaadjes verse munt
1 fles champagne rosé of mousserende rosé

Bereiding

Suiker met 2 dl mineraalwater aan de kook brengen.
Laten koken totdat suiker helemaal is opgelost.
In ca. 5 minuten op hoog vuur tot helft inkoken.
Pan van vuur nemen en de suikersiroop iets laten afkoelen.
Rosé en rest van mineraalwater erdoor roeren.
Mengsel in ijsmachine scheppen en 35 minuten draaien totdat het ijs is.
In diepvries bewaren.
Kleine bolletjes uit rosé-ijs scheppen.
In zes flûtes elk 6 bolletjes ijs doen.
Munt (en rozenblaadjes) over glazen verdelen.
Op ijsbolletjes voorzichtig mousserende wijn schenken.
Lange lepels in glazen zetten.
Tip: U kunt het ijs ook zonder ijsmachine maken.
Schep het mengsel in plaats van in een ijsmachine in een diepvriesdoos.
Zet het onafgedekt in de diepvries.
Laat het in ca. 5 uur bevriezen.
Schep het ijs elk uur met een vork door om kristalvorming te voorkomen.

Bruschetta con pomodoro (geroosterd brood met tomaat)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie extra vierge
2 zeer fijngehakte ansjovisfilets
peper
1 bolletje mozzarella
4 dunne sneetjes boerenbruin of Italiaans bruinbrood
1 gehalveerd teentje knoflook
2 grofgehakte rijpe tomaten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Meng in een kommetje de olie en de ansjovisfilets en breng op smaak met peper.
Snijd van de mozzarella 4 plakjes af.
Rooster het brood vlak onder de grill aan beide zijden.
Wrijf de sneetjes brood in met knoflook, verdeel er het ansjovismengsel over, leg de tomaat en de plakje mozzarella erop en laat de mozzarella vlak onder de grill in ± 3 minuten smelten.

Bubbling bowl

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1½ dl amandellikeur (slijter)
1 kaneelstokje
6 kumquats (fruit)
1 carambola (fruit)
1 fles Moscato d'Asti of champagne demi-sec

Bereiding

In steelpan amandellikeur met kaneelstokje verwarmen en in ca. 5 minuten iets laten inkoken.
Intussen kumquats en carambola's wassen en in dunne plakjes snijden.
In kommetje doen.
Likeur over fruit schenken en ca. 1 uur laten intrekken.
Kaneelstokje uit fruit halen.
Fruit met vocht over zes champagnecoupes verdelen.
Aanvullen met Moscato d'Asti of champagne.

Cacik 3 (komkommer met yoghurt)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 komkommers (geschild en in blokjes gesneden)
¾ l rechtsgedraaide yoghurt
6 teentjes knoflook uit de knijper
½ theelepel zout
vers gemalen zwarte peper
1 eetlepel gesmolten boter
1 eetlepel olie
1 eetlepel wijnazijn
2 eetlepels gehakte verse dille (of 1 eetlepels gedroogde dille)
2 eetlepels gehakte peterselie
½ kop gehakte walnoten
2 hardgekookte eidooiers (verkruimeld)

Bereiding

Meng alle ingrediënten in een kom en laat het gerecht 1 uur koud worden in de koelkast.
Dien het op in ruime kommen en serveer er Turks brood of grof bruin brood bij.

Camembertmousse met karamelsaus van rode port

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 blaadjes witte gelatine
1 camembertkaasje (250 g)
2 dl slagroom
zout
(versgemalen) witte peper
1 sinaasappel
1 eetlepel boter of margarine
50 g suiker
2 dl rode port
100 g blauwe druiven
olie om in te vetten

Bereiding

Gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten weken.
Korstjes dun van kaas snijden.
In pannetje ½ dl slagroom met kaas verwarmen tot kaas smelt.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend oplossen in warme kaassaus.
Saus iets laten afkoelen.
In kom rest van slagroom stijfkloppen.
Kaassaus erdoor spatelen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Timbaaltjes invetten met olie.
Kaasmousse in timbaaltjes scheppen en in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven.
Met zesteur mooie sliertjes van sinaasappel trekken.
In steelpan 1 dl water met sinaasappelsliertjes ca. 5 minuten zachtjes koken.
Sliertjes in zeef goed laten uitlekken.
Halve sinaasappel uitpersen (rest wordt niet gebruikt).
In pan met dikke bodem boter en suiker al roerend smelten tot suiker lichtbruin kleurt.
Van vuur af sinaasappelsap en port toevoegen.
Op zacht vuur hard geworden karamel al roerend opnieuw oplossen.
Geheel ca. 5 minuten op matig hoog vuur tot stroperige saus inkoken.
Laten afkoelen.
Druiven wassen, halveren en pitten verwijderen.
Timbaaltjes één voor één enkele seconden met onderkant in heet water dopen.
Rand van mousse losmaken.
Bordje op timbaaltje leggen, samen keren en camembertmousse op bordje laten glijden.
Portsaus erover en erlangs scheppen.
Sinaasappelsliertjes op mousse draperen.
Beetje peper erboven malen.
Druiven rond mousse leggen.

Tip: Maak de bordjes van de mousse nat. Als de mousse niet helemaal in het midden terechtkomt, kan hij nog gemakkelijk worden verschoven.

Cannelloni 2 (pastarolletjes met vleesvulling)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g pastadeeg
5 dl melk
60 g bloem
80 g boter
2 eetlepels koffieroom
2 stuks laurierblaadjes
1 mespunt nootmuskaat
3 mespunt zout
3 mespunt peper (zwart)
1 ½ stuks uien (gesnipperd)
4 eetlepels olijfolie
300 g rundergehakt
100 g worst (mortadella)
1 stuks eieren
100 g kaas (Parmezaanse)
100 g ricotta
1 teentje knoflook
400 g tomaten (blik)
1 mespunt tijm
½ eetlepels majoraan
1 dl wijn (wit)

Bereiding

Smelt in een sauspan 40 g boter, voeg de bloem toe en laat die op laag vuur in 2 minuten gaar worden.
Voeg de melk al kloppend met een garde toe.
Doe er een stukje laurierblad bij en laat de saus in de gesloten pan 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de room toe en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit ½ gesnipperde ui 3 minuten.
Doe er 150 g gehakt bij en bak dit rul en lichtbruin.
Neem de pan van het vuur en vermeng de inhoud met de mortadella, de ricotta, 50 g Parmezaanse kaas en het ei.
Roer 2 eetlepels béchamelsaus door de vulling en breng op smaak met zout en peper.
Verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit hierin de hele gesnipperde ui 1 minuut.
Voeg de geperste knoflook toe en fruit die 1 minuut mee.
Voeg de rest van het gehakt toe en bak het rul en lichtbruin.
Voeg de tijm, majoraan en laurier toe en blus af met de witte wijn.
Doe de tomaten erbij en laat het geheel in een gesloten pan 45 minuten stoven.
Rol de pasta zo dun mogelijk uit en verdeel de lap in vierkanten van 10 x 10 cm.
Breng 5 l water aan de kook, voeg 2 eetlepels zout toe en kook de pastavellen met 4 tegelijk 20 seconden.
Haal ze met een schuimspaan uit het water, dompel ze in koud water en laat ze op een theedoek uitlekken.
Vet een ovenschaal in met de rest van de boter.
Neem een pastavel, doe er een eetlepel vulling op en rol het pastavel op.

Cannelloni 2 (pastarolletjes met vleesvulling)

Doe dit met alle vellen en leg de rolletjes naast elkaar in de schaal.
Giet de vleessaus erover, bedek die met de béchamelsaus en bestrooi de cannelloni met de rest van de geraspte kaas en de vlokjes boter.
Bak de schotel 15 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven.

Cannelloni met ricotta-spinazievulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 pijpjes cannelloni
zout
peper
nootmuskaat
4 eetlepels olijfolie
35 g boter
30 g bloem
3½ dl volle melk
1 ½ dl slagroom
175 g versgeraspte Parmezaanse kaas
500 g verse spinazie
250 g verse ricotta (Italiaanse kaas)
3 eetlepels fijngesneden basilicum
2 eieren
een lage ingevette ovenschaal

Bereiding

Kook de cannelloni in ruim kokend water met zout en 2 eetlepels olie 2-3 minuten en laat ze op een doek uitlekken.
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en bak die ± 2 minuten mee.
Roer de melk en de slagroom erdoor tot een gladde saus en laat de saus ± 5 minuten zachtjes koken.
Roer er 50 g Parmezaanse kaas, zout, peper en nootmuskaat door.
Verhit 2 eetlepels olie en roerbak de spinazie snel tot ze is geslonken.
Laat de spinazie goed uitlekken en druk het vocht eruit.
Hak de spinazie grof, vermeng de groente met de ricotta, basilicum, 75 g Parmezaanse kaas, de eieren, nootmuskaat, zout en peper en vul de cannelloni met het spinaziemengsel.
Schep 1/3 deel van de saus in de ovenschaal, leg de cannelloni erop en schenk de rest van de saus erover.
Strooi er 50 g Parmezaanse kaas over.
Dek de cannelloni af met aluminiumfolie en bak ze in het midden van de oven ± 30 minuten.
Verwijder het folie en gratineer de cannelloni in nog ± 15 minuten.

Carpaccio

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

Ingrediënten

300 g carpaccio (dungesnden rauw rundvlees vleeswaren)
½ eetlepel balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie met truffelaroma
zout
(versgemalen) peper
1 bakje rucola (30 g)
50 g Parmezaanse kaas (stukje)

Bereiding

Plakjes carpaccio naast elkaar op schaal leggen.
In kommetje azijn, olie, zout en peper tot dressing kloppen, dressing over carpaccio druppelen.
Rucola in kleine stukjes snijden en over carpaccio verdelen.
Parmezaanse kaas in flinterdunne plakjes schaven en op carpaccio leggen.

Chakchouka 2

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

2 teentjes knoflook
2 grote paprika's
400 g ontvelde rijpe tomaten
3 eetlepels olijfolie
zout, peper
4 eieren
1 eetlepel verse, fijngehakte koriander
een koekenpan met een hoog opstaande rand en een deksel

Bereiding

Halveer de knoflookteentjes.
Was de paprika's, halveer ze, neem de steelaanzetten, de kernen, het zaad en de zaadlijsten weg en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Halveer de ontvelde tomaten en verwijder de kernen, het zaad en het vocht.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit de olie, fruit de knoflook goudbruin en verwijder ze met een schuimspaan.
Schep de paprika- en tomaatblokjes door de olie en strooi er wat zout en peper over.
Leg het deksel op de pan en laat alles op laag vuur 10 minuten zachtjes smoren.
Roer peper, zout en koriander door het mengsel en maak er met een houten lepel 4 holletjes in.
Breek de eieren tegen de rand van de pan en laat ze in de holletjes glijden.
Leg het deksel op de pan en laat de eieren stollen.
Dien het gerecht in de pan op.
Lekker met stokbrood.

Chakchouka 3

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

Ingrediënten

2 grote uien
5 eetlepels olijfolie
1 theelepel harissa of sambal
500 g tomaten
1 bakje champignons
zout
versgemalen peper
4 eieren

Bereiding

Snijd de uien in halve ringen.
Verhit de olijfolie en roer er de harissa door.
Voeg de uiringen toe en fruit die omscheppend ± 5 minuten.
Snijd de tomaten en de champignons in vieren en voeg ze bij de uien.
Laat alles met het deksel op de pan op laag vuur ± 10 minuten koken tot de tomaten zacht zijn geworden.
Breng op smaak met zout en peper.
Maak met een houten lepel 4 holletjes in de tomatenmassa en breek in elk een ei.
Verwarm op laag vuur en zonder roeren nog ± 8 minuten tot de eieren zijn gestold.
Lekker bij couscous.

Variatietip: Voeg in plaats van de champignons een kleine aubergine of courgette in blokjes toe.
De chakchuka smaakt ook lekker met rijst of ciabatta.
Geef er couscous bij.

Champignonburgers met pittige koriandersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes vers witbrood
50 g cashewnoten (ongezouten)
2 bakjes grotchampignons (à 175 g)
2 sjalotjes
5 eetlepels (maïs)olie
½ zakje verse koriander (à 15 g)
4 eetlepels chilisaus (fles)
2 eetlepels medium sherry
2 eetlepels oestersaus
1 eierdooier
zout
peper

Bereiding

Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine fijn verkruimelen.
Cashewnoten kort meemalen; niet helemaal fijnmalen.
Overdoen in kom.
Champignons schoonvegen met keuken-papier en in stukken snijden.
Champignons in twee gedeelten in keukenmachine pureren tot rul, niet te fijn mengsel.
Sjalotjes pellen en heel fijnsnipperen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. ¾ deel van sjalot ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Champignons ca.3 minuten meebakken.
Mengsel in fijne zeef laten uitlekken.
Koriander fijn knippen.
Chilisaus, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel oestersaus, koriander en rest van sjalot tot sausje roeren.
Paddestoelmengsel, broodkruimmengsel, rest van sherry, oestersaus en dooier tot stevige massa mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Van mengsel 4 platte burgers vormen.
In koekenpan met anti-aanbaklaag rest van olie verhitten.
Burgers in ca. 6 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Serveren met koriandersausje.
Lekker met rijst en groene sla.

Champignons gevuld met slakken

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 klein teentje knoflook
50 g zachte kruidenboter
5 sprietjes bieslook
1 eetlepel Parmezaanse kaas
12 grote champignons
1 blikje grote slakken (12 stuks)

Bereiding
Pers het teentje knoflook boven de kruidenboter uit, knip de bieslook erboven fijn en roer de Parmezaanse kaas erdoor.
Veeg de champignons schoon en verwijder de steeltjes.
Leg in elke champignon een slak en vul de champignons royaal op met kruidenboter.
Verwarm de oven voor op 225 °C.
Zet de champignons op 2 slakkenbordjes, zet deze in het midden van de oven en bak de champignons in ± 10 minuten gaar en bruin.
Serveer direct met stokbrood.

Champignonsoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine ui
2 bakjes grotchampignons (à 175 g)
25 g boter of margarine
½ teentje knoflook
1 takje verse tijm
1 eetlepel cognac of vieux (slijter)
1½ kippenbouillontablet
1 eetlepel olijfolie met truffel
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Ui pellen en fijnsnipperen.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in dunne plakjes snijden.
In (soep)pan boter verhitten.
Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Champignons en tijm toevoegen en ca. 4 minuten bakken, regelmatig omscheppen.
Cognac, bouillontabletten en ¾ l water toevoegen.
Soep aan de kook brengen en ca. 3 minuten zachtjes laten koken.
Tijm verwijderen.
Op smaak brengen met truffelolie, zout en peper.

Tip: Roer voor een romig effect 1 dl slagroom door de soep.

Champignontoast 2

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

Ingrediënten

3 hele kippenleveers
3 eetlepels boter
peper
zout
1 fijngesnipperd sjalotje
1 theelepel tijm
300 g champignons
2 theelepels citroensap
2 eetlepels room
100 g ontbijtspek in heel kleine dobbelsteentjes
4 geroosterde sneetjes wit casinobrood
fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de kippenleveers in vieren, bak ze in 1 eetlepel boter in 5 minuten bruin en voeg zout en peper toe.
Bak de sjalot met de tijm 10 minuten zachtjes in 1 eetlepel boter.
Hak 200 g champignons heel fijn en besprenkel ze met citroensap.
Voeg ze aan het sjalotmengsel toe en laat het vocht verdampen.
Voeg de room toe en laat die iets inkoken.
Bak de spekjes in een anti-aanbakpan in 8 minuten knapperig.
Snijd de rest van de champignons in plakjes en bak die 5 minuten in de rest van de boter.
Hak de kippenleveers grof en meng ze met de spekjes en het champignonmengsel.
Serveer de bereiding op toast en garneer met de plakjes champignons en peterselie.

Chanfana a moda Cernache (Portugees lamsvlees uit Cernache)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg lamsbout zonder been
100 g bacon
100 g reuzel
1 dl olijfolie
2 teentjes knoflook
2 uien
3 eetlepels versgehakte peterselie
1 theelepel paprikapoeder
1 l rode wijn
grof zeezout
peper
een schaal water

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Stamp de knoflook samen met wat zeezout fijn en smeer hier het vlees mee in.
Meng de reuzel, de olijfolie en het paprikapoeder in een kom en strijk ook dit over het vlees uit.
Snijd de uien in ringen en bedek hier de bodem van een aardewerken schotel mee.
Strooi er de peterselie over en leg het vlees hierop.
Giet de wijn over het vlees, zodat het bijna onder staat; vul eventueel aan met water.
Sluit de schaal (met aluminiumfolie) af en braad het vlees 60 minuten in de voorverwarmde oven.
Lekker met verse spinazie en gekookte aardappelen, of rijst met broccoli.

Chelo (basisrecept rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 koppen rauwe rijst
zout
1 l water
4 eetlepels maïsolie
1/8 theelepel gemalen kurkuma
2 eetlepels water
1 middelgrote geschilde aardappel in schijfjes van ½ cm

Bereiding

Spoel de rijst goed; bedek met licht gezouten water en laat een half uur weken.
Giet dan bijna al het water af, zodat er ongeveer 1.2 dl overblijft.
Breng 1 liter water aan de kook en voeg de rijst en het overgebleven rijstvocht toe.
Kook 8 minuten, giet af en spoel onder koud water.
Zet dit apart.
Doe 3 eetlepels olie in een grote pan, voeg de kurkuma en 2 eetlepels water toe en schud de pan om de inhoud te mengen.
Doe de aardappelschijfjes in een enkele laag in de pan.
Schenk de rijst over de aardappels en vorm er een piramide mee.
Doe het deksel op de pan en kook jet geheel 10 minuten op een laag vuur.
Besprenkel met de resterende lepel olie en leg een theedoek over de pan voordat u er het deksel weer op zet.
Kook op een laag vuur 20 minuten, zodat zich een knapperig korstje op de bodem vormt.
Serveer de rijst en de tadiq (de korst) warm.

Variatietip: De tadiq is vaak alleen gemaakt met rijst i.p.v. met aardappel. Laat dan de aardappel er gewoon uit. De rijst zelf zal een korstje
vormen.

Chili con carne 8

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

Ingrediënten

500 g rode kidneybonen
zout
1 flinke ui
1 paprika
4 ontvelde tomaten
paprikapoeder
een scheutje wijnazijn
1 theelepel gemalen komijn
1 eetlepel bruine basterdsuiker
300 g rundergehakt
chilipoeder

Bereiding

Snipper de ui en de paprika en snijd de tomaten in kleine stukjes.
Smoor de ui met een beetje paprikapoeder in wat boter, voeg de paprika toe en roer het gehakt erdoor. voeg, als het gehakt gaat kleuren, de tomaat toe.
Voeg wat water (1-2 dl), de wijnazijn, de gemalen komijn, de basterdsuiker en de bonen toe, breng het geheel op temperatuur en breng het op smaak met de chilipoeder.

Chili con carne 9

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

Ingrediënten

1 ui
2 eetlepels boter
2 teentjes knoflook
500 g rundergehakt
1 rode paprika
1 eetlepel bloem
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel chilipoeder
1 groot blik rode bonen (red kidney beans)
tabasco
zout

Bereiding

Fruit de gesnipperde ui enkele minuten in de boter.
Pers er dan de teentjes knoflook bij en fruit die kort mee.
Doe het gehakt in de pan en maak het met een spatel los.
Blijf roeren tot het gehakt rul is en verkleurt.
Maak de paprika schoon, snijd hem eerst in repen en daarna in blokjes en roer die door het gehakt.
Strooi de bloem, het paprikapoeder en het chilipoeder over het gehakt en blijf roeren tot de bloem gaar is.
Roer de inhoud van het blik bonen door het vleesmengsel en laat alles op laag vuur nog een half uur doorpruttelen.
Maak het gerecht desgewenst nog wat scherper met een paar druppels tabasco en breng het verder op smaak met zout.

Variatietip: Vervang de rode bonen door een groot blik bruine bonen.

Chinese ketjapmie met kip en ananas

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie
1 pakje Conimex Mix voor Chinese Mie
400 g kipfilet
1 blikje (140 g) ananasstukjes
Conimex Wok Olie
1 theelepel Conimex Sambal Badjak
600 g grofgesneden wokgroenten
4 eetlepels Conimex Ketjap Manis

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met ½ dl kokend water en laat het tenminste 10 minuten staan.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Laat de ananasstukjes uitlekken.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak hierin de reepjes kip in ca. 8 minuten goudbruin en gaar.
Voeg de ananasstukjes, de sambal en de kruidenmix (uit het pakje) toe en bak nog 2 minuten mee.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten.
Roer de gewelde groentemix erdoor, voeg de mie en de ketjap toe en wok nog 3 minuten.
Schep de Chinese ketjapmie op 4 grote borden en schep de kip met ananas ernaast.

Serveertip: Zet krokante Conimex Kroepoek Saté of Gebakken Uitjes op tafel.

Variatietip: Vervang de kipfilet door reepjes kalkoenfilet of roerbak vleesreepjes.

Chinese mihoen met spekjes, wortel en basilicum

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

Ingrediënten

1 pakje Conimex Mix voor Mihoen Speciaal
Conimex Wok Olie
150 g spekblokjes
1 zak Conimex Mihoen
1 citroen
600 g geschrapte worteltjes
6 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Meng de marinademix (uit het pakje) met 2 eetlepels olie en marineer de spekblokjes hier een paar minuten in.
Kook de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Was en rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Snijd de worteltjes in schuine plakjes.
Verhit een wok en wok de spekblokjes 3 minuten.
Voeg de wortel toe en wok 5 minuten mee.
Schep de mihoen, de helft van de citroenrasp en de basilicum, de kruidenmix (uit het pakje) en naar smaak wat citroensap erdoor, wok nog 2 minuten.
Schep de mihoen op 4 borden en bestrooi met de rest van de citroenrasp en de basilicum.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes op tafel.

Variatietip: Vervang de spekblokjes door gerookte kipreepjes. Wok deze 1 minuut in wat Wok Olie en voeg dan de wortel etc. toe.

Chinese tomatensoep 3

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

Ingrediënten

1 l bouillon
2 blikjes tomatenpuree
snufje komijn
zout
peper
½ eetlepel koriander
boter
1 prei
1 witte ui
2-3 cm verse gember
1 eetlepel suiker
1 citroen
chilisaus

Bereiding

Fruit in een anti-aanbakpan in boter de fijngesneden prei, ui, gember en tomatenpuree.
Voeg citroensap, suiker, enkele druppels chilisaus, zout en peper, koriander en komijn toe.
Doe alles over in een ruime pan.
Giet hierbij de bouillon en warm de soep nog enkele minuten door.

Chocoladebombe

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 g extra bittere chocolade (reep)
7 bitterkoekjes
200 g boter of margarine
200 g suiker
3 eieren (middel groot)
160 g zelfrijzend bakmeel
mespunt zout
2/3 bakje roomkaas naturel (à 125 g Philadelphia)
3 eetlepels frambozenjam
1 dl slagroom (bekertje à 125 ml)
boter om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Helft van chocolade au bain marie smelten.
Bitter- koekjes fijnmalen in keukenmachine.
Boter met suiker romig mixen.
Eieren één voor één erdoor mixen.
Bakmeel, zout en bitterkoekjes erdoor mixen.
Gesmolten chocolade erdoor mengen.
Vorm invetten, met bloem bestrooien en beslag erin scheppen.
Taart in ca. 1½ uur gaar bakken (met houten prikker controleren of taart gaar is).
Taart laten afkoelen.
Au bain marie: Vul een pan met water en hang er een kleiner pannetje in.
Breng het water aan de kook en doe de chocolade in stukjes gebroken in het kleinere pannetje.
Smelt de chocolade al roerend met een houten pollepel.
Taart overlangs in 6 lagen snijden.
Onderste laag bestrijken met roomkaas, volgende laag met jam, herhalen tot taart is afgedekt met laatste laag.
In pannetje chocolade in room laten smelten en tot egaal mengsel roeren.
Mengsel over taart gieten en met mes hele taart met chocolade bedekken.
Chocolade laten stollen.

Chocoladecake 4

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g chocolade
2 eetlepels melk
125 g gemalen amandelen
6 eetlepels suiker
6 eieren (dooiers gescheiden)
boter
bloem

Bereiding

Smelt de chocolade in de melk au bain marie.
Meng met de gemalen amandelen, suiker en eierdooiers.
Vouw er de stijfgeslagen eiwitten in en giet in een beboterd en met bloem bestoven cakeblik met verwijderbare bodem.
Bak de cake in een voorverwarmde oven, 180°C, in 45-60 minuten gaar.

Chop suey in bamboe

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g varkensvlees van de bil, spiering of lage ribben
olijfolie
sojasaus
1 eetlepel sherry
20 g maïszetmeel
125 g vermicelli
125 g bamboescheuten uit blik
125 g champignons
125 g wit van prei
1 snuifje gemberpoeder
zout

Bereiding
Kook de vermicelli gaar in licht gezouten water.
Maak de groenten schoon.
Halveer de champignons.
En snij bamboescheuten en prei in fijne reepjes.
Verdeel het vlees in kleine blokjes.
Geef daarna deze ingrediënten enkele minuten de tijd om knapperig gaar te stoven in hete olie.
Roer daarna sojasaus, gember, sherry en het bindmiddel door de olie.
Breng indien nodig op smaak met een snuifje zout.
Meng nu alle ingrediënten en de saus in een dienschotel en laat het geheel eventjes trekken.

Tip: Chop Suey moet heet zijn als u ‘m opdient. En hij wordt pas echt ‘Chinees’ als u alle ingrediënten zeer fijn snijdt én kwistig omspringt met sojasaus en gemberpoeder.

Choriatiki (boerensalade)

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn
1 fijngewreven teen knoflook
oregano
zout
peper
4 vleestomaten in stukjes
1-2 rode uien in ringen
1-2 groene paprika's in ringen
1 komkommer zonder zaadjes en in stukjes
een handje zwarte olijven
250 g feta in blokjes

Bereiding

Maak een vinaigrette van de olie, de azijn, de knoflook, oregano naar smaak, weinig zout en wat meer peper en laat de saus een uurtje staan.
Schep de gesneden groenten om, bestrooi ze met de kaas en de olijven en giet er vlak voor het opdienen de vinaigrette over.
Serveer goed koud.

Clubsandwich 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.brood.net			Sterren	

Ingrediënten

6 sneetjes witbrood of bruinbrood
300 g kipfilet
1 eetlepel olijfolie
8 plakjes bacon
3 eetlepels halvanaise
½ theelepel paprikapoeder of kerriepoeder
½ eetlepel hotketchup of chilisaus
½ krop ijsbergsla of rode sla, in reepjes
1 avocado, in dunne plakken
1 tomaat, in dunne plakken
versgemalen zwarte peper
4 lange prikkers

Bereiding

Bestrijk de kipfilets dun met olijfolie en gril of bak ze in 8-10 minuten lichtbruin en gaar.
Leg de filets op een plank en snijd ze in dunne plakken.
Rooster de bacon in dezelfde pan en laat de plakken op keukenpapier uitlekken.
Meng de halvanaise met paprikapoeder en ketchup.
Rooster de sneetjes brood licht en bestrijk ze met dit mengsel.
Leg op 2 sneetjes sla, kipfilet en bacon.
Leg daarop 2 sneetjes met avocado en tomaat en maal er wat peper boven.
Dek af met de laatste sneetjes met de besmeerde kant naar beneden.
Snijd de sandwiches diagonaal door en steek de helften vast met lange prikkers.

Variatietip: Vorm je eigen broodstapeltje met ingrediënten naar keuze. Neem bijvoorbeeld gerookte kipfilet of beenham, vervang avocado door rode ui en bestrijk het brood met hüttenkäse of kwark gemengd met een beetje currypasta.

Cocktail Alexander

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

Ingrediënten

200 g kipfilet
2 sinaasappels
250 g asperges uit blik
1 blokje Knorr Tuinkruidenbouillon
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche
1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Kook de kipfilets ± 10 minuten in water met het blokje tuinkruidenbouillon.
Haal de kip uit de pan en snijd de afgekoelde kip in stukjes.
Schil de sinaasappels dik en snijd met een scherp mes de partjes uit de velletjes.
Snijd de asperges in stukjes.
Verdeel de kip, de asperges en de sinaasappels over 4 glazen kommen en schep de saus over het kipmengsel.

Cocktail van asperges en rogvleugel

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

Ingrediënten

8 witte asperges
12 groene asperges
1 krop sla
2 rogvleugels
2 gedroogde tomaten (op olie)
2 tomaten
2 eetlepels dragonazijn
5 eetlepels olijfolie

Bereiding

Dompel de tomaten in kokend water, ontvel ze, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes.
Hak het vruchtvlees en smoor het 10 minuten in 1 eetlepel hete olie.
Laat de tomatenpulp afkoelen.
Schil de witte asperges, snijd de onderkantjes weg en kook de witte en groene asperges beetgaar.
Snijd de asperges vervolgens in stukken.
Meng de tomatenpulp met de azijn, de rest van de olijfolie, peper en zout en leg de asperges hier 1 uur in.
Was de sla en droog hem in de slacentrifuge.
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd de rogvleugels ieder in 2 stukken, was ze, dep ze met keukenpapier droog en bestrooi ze met peper en zout.
Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.
Neem de aspergestukjes uit het sausje, verdeel ze samen met de sla over 4 borden, leg de rogvleugel hierop en schenk er het sausje over.
Garneer met de dragon en de tomaatreepjes.

Cocktail van kip met tonijnsaus

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

Ingrediënten

1 kipfilet
2 ½ dl kippenbouillon (van tablet)
enkele stengels bleekselderij
1 blikje tonijn
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels yoghurt
peper
zout
het blad van de selderijstengels

Bereiding

Kook de kipfilet in de bouillon in ± 10 minuten gaar.
Laat het vlees dan afkoelen en snijd het in blokjes of reepjes.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in zeer dunne stukjes.
Hak de bladselderij fijn.
Laat de inhoud van het blikje tonijn uitlekken, maar vang het vocht op.
Verwijder eventuele graten en velletjes.
Pureer de vis met iets van het uitgelekte vocht, de mayonaise, de yoghurt, peper en zout.
Vermeng de stukjes kip met de bleekselderij en het fijngemaakte blad.
Verdeel dit over 4 cocktailglazen en schep er de tonijnsaus op.

Courgettes imam bayildi

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

Ingrediënten

1 kg courgettes
2 tomaten in plakjes
olijfolie
1 theelepel of meer suiker
zout
Voor de vulling:
360 g uien
3-4 eetlepels olijfolie
2-3 uitgeperste teentjes knoflook
1 bosje fijngehakte peterselie
360 g gepelde, van zaad ontdane en gehakte tomaten
zout

Bereiding

Maak de courgettes klaar om te worden gevuld (zie gevulde cougettes uit Syrië) en vul ze met de uien/tomatenvulling.
Duw de vulling goed aan.
Leg de tomatenschijfjes op de bodem van een grote pan en leg de courgettes er naast elkaar in lagen op.
Giet er ¾ theekop olijfolie over, vermengd met ½ dl water, 1 theelepel suiker en wat saus.
Doe een deksel op de pan en laat op een laag pitje 1½ uur sudderen, tot de groenten gaar zijn.
Snijd de uien dun en laat ze glazig worden in de olijfolie.
Voeg de knoflook toe en roerbak 2 minuten op laag vuur.
Haal dit van het vuur en vermeng met de tomaten en peterselie.
Kruid naar smaak en roer goed door elkaar.

Couscous met shoarmavlees

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

Ingrediënten

1 pak Lassie couscous Marokkaans gekruid à 275 g
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uien, gesnipperd à 175 g
1 rode paprika, in stukjes
400 g shoarmavlees
2 courgettes, in gehalveerde plakjes
50 g blanke rozijnen, geweld

Bereiding

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de paprika ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Schep de courgette en de rozijnen erdoor en bak alles op een halfhoog vuur totdat de courgette gaar is.
Schep het vleesmengsel door de couscous.

Wijnadvies: Duc de Termes, Frankrijk

Variatietip: Gebruik 300 g shoarmavlees en schep gelijk met het vleesmengsel 100 g in kleine blokjes gesneden feta door de couscous.

Crème caramel 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l volle melk
1 vanillestokje
2 eieren
2 eidooiers
75 g suiker

Bereiding

Giet de melk in een saus- of steelpan.
Snijd vervolgens het vanillestokje in de lengte in.
Schraap de kleine zwarte korreltjes los en doe ze met het stokje in de melk.
Zet 4 kleine vuurvaste bakjes klaar.
Verwarm tot slot de oven voor op 190º C.
Verwarm de melk met daarin de vanille.
Laat de melk zo'n 20 minuten trekken en houd daarbij de melk tegen de kook aan (pas op voor overkoken).
Klop de hele eieren, de eidooiers en 2 eetlepels suiker los in een kom.
Schep dan de overgebleven suiker in een pannetje met een dikke bodem.
Verhit deze suiker op een niet te hete hittebron.
De suiker moet een goudbruine caramelkleur krijgen en mag niet verbranden.
Plaats de bodem van de pan, zodra de caramel de juiste kleur heeft, in een bakje met koud water om het verhittingsproces te stoppen.
Te heet of te lang gebrande suiker heeft immers een bittere smaak.
Verdeel vervolgens de caramel over de bakjes.
Haal het vanillestokje uit de melk.
Giet al roerend met een garde met kleine beetjes tegelijk de warme melk bij het eimengsel.
Vul dan de bakjes met dit mengsel.
Zet de bakjes hierna in een vuurvaste schaal die met heet water is gevuld.
De bakjes moeten voor driekwart in het water staan.
Plaats nu de schaal met bakjes in de oven.
Na pakweg 20 minuten is de crème caramel klaar.
Haal de bakjes uit de schaal en laat ze afkoelen.
Keer tot slot de bakjes om op dessertborden.

Croissant met tonijnmousse en sla

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng een blikje uitgelekte tonijn met een theelepel boter en een theelepel mayonaise.
Kruid met peper en zout en voeg enkele druppels gembernat toe.
Beleg de croissant met diverse slasoorten en het tonijnmengsel.

Crostini met makreel

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

Ingrediënten

200 g gestoomde makreel (in stukken)
2 meergranen pistolets (in lange, dunne plakjes)
1 grote teen knoflook (gehalveerd)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
75 g rucola
2 geroosterde paprika's uit pot (in reepjes)

Bereiding

Rooster de plakjes brood onder een voorverwarmde grill aan beide kanten goudbruin.
Wrijf de sneetjes in met knoflook en besprenkel ze royaal met olijfolie.
Verdeel de rucola, makreel en paprikareepjes over de crostini.

Wijnadvies: Een wijn met pit hoort bij de kruidige makreelcrostini. Bijvoorbeeld een Crémant d'Alsace: mousserende witte wijn uit de Elzas.

Croûtes met kippenleveer 'tartaar'

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kippenleveers
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels fijngesneden sjalot
1 fijngesneden teen knoflook
2 fijngesneden ansjovisfilets
½ eetlepel kappertjes
1 theelepel citroensap
zout
versgemalen peper

voor de croûtes

50 g boter
4 eetlepels olijfolie
16 dunne sneetjes ciabatta of stokbrood

Bereiding

Verhit de ovengrill of verwarm de oven voor op 100°C.
Verhit voor de croûtes de boter en de olie in een koekenpan en wentel de sneetjes brood erin.
Rooster ze onder de grill goudbruin of bak ze in de koekenpan goudbruin en houd ze in de oven warm.
Breng een pan water aan de kook en blancheer de kippenleveers hierin 2 minuten.
Giet de levers in een vergiet af, spoel ze onder de koude kraan af, laat ze uitlekken en snijd ze in stukken.
Verhit 2 eetlepels olie in de koekenpan en smoor de sjalot en de knoflook glazig.
Bak de stukjes kippenleveer mee tot ze licht zijn gekleurd.
Hak de ansjovis en de kappers met de kippenleveers fijn als voor tartaar en breng deze 'tartaar' op smaak met citroensap, zout en peper.
Serveer de tartaar op de warme croûtes.

Tip: Kijk de kippenleveertjes altijd goed na; de galletjes moeten zijn verwijderd. De groene galletjes kunnen de levers een bittere smaak geven.
Door de kippenleveers te blancheren, zwellen de levers op en wordt het gerecht mooier.

Dadels met banaan

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

Ingrediënten

5 bananen
250 g dadels zonder pit
2½ dl room

Bereiding

Leg lagen van rondjes banaan en gehalveerde dadels in een kom.
Giet er de room over en zet verscheidene uren in de koelkast.

Daktyla kyrion (Cypriotische zoete fritters)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g bloem
1 theelepel bakpoeder
3 ½ dl maïskiemolie
150 g blanke amandelen
2 theelepels kaneelpoeder
1 citroen
½ sinaasappel
5 eetlepels vloeibare honing
3 eetlepels cognac
(± 1 eetlepel bloem om te bestuiven)

Bereiding

Zeef de bloem en het bakpoeder boven een kom en roer er ½ dl olie door.
Voeg scheutje voor scheutje ± 1 dl warm water toe en kneed alles goed door elkaar tot een soepel, niet plakkend deeg ontstaat.
Bestuif het werkvlak met bloem, rol het deeg tot een zo dun mogelijke lap uit en snijd die in rechthoeken van ± 12 x 8 cm.
Hak de amandelen grof en meng ze met 1 theelepel kaneelpoeder.
Verdeel het amandelmengsel over de deeglapjes, maar laat de randen hierbij vrij.
Rol het deeg tot strakke rolletjes op en druk de uiteinden met een vork dicht.
Verhit de rest van de olie in een grote (koeke)pan en bak de deegrolletjes daarin in gedeelten in ± 2 minuten goudbruin en gaar.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Pers de citroen uit.
Boen de sinaasappel goed schoon en schil hem (het vruchtvlees wordt niet gebruikt).
Breng in een pan 1 dl water met de honing, het citroensap, de cognac en de sinaasappelschil aan de kook en kook het ± 5 minuten op halfhoog vuur tot een vrij dikke siroop ontstaat.
Verwijder de sinaasappelschil.
Dompel de fritters één voor één in siroop onder, leg ze op een groot bord en bestrooi ze met wat kaneelpoeder.

Dau hu kho nuoc dua (tofu met groenten in kokossaus)

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

Ingrediënten

2-3 blokken tofu
1 kleine bloemkool
250 g jonge sperziebonen
½ struik Chinese kool
4 worteltjes
1 dl olie
1 theelepel suiker
1-2 eetlepels donkere Chinese sojasaus (zurig)
2-3 dl kokosmelk (dit is in blik verkrijgbaar bij toko's; los anders een
blok santen op in water)
zwarte peper

Bereiding

Snijd de tofu in dobbelsteentjes die beslist niet groter mogen zijn dan 1 cm.
Verdeel de bloemkool in minuscule roosjes en verwijder het grootste deel van de stronk en de stronkjes.
Haal zo nodig de boontjes af en snijd ze in stukjes van 1 cm.
Snijd de worteltjes in plakjes van 5 mm dik.
Verhit wat olie in een wok en bak hierin onder voortdurend omscheppen de blokjes tofu tot ze een goudgele kleur hebben gekregen.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verhit de groenten onder voortdurend omscheppen in de rest van de olie.
Voeg ze daarbij beetje voor beetje toe.
Laat alle groenten tenslotte onder voortdurend omscheppen 3-5 minuten zachtjes bakken.
Voeg dan wat zout, peper, sojasaus en de helft van de kokosmelk toe.
Breng alles aan de kook.
Schep het enkele malen goed om en laat het daarna 8 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg dan de rest van de kokosmelk toe en breng het opnieuw aan d kook.
Serveer het gerecht hierna direct.
Lekker met gekookte rijst.

Deense bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Deens	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g sperziebonen
zout
1 eetlepel boter
2 zoute haringen
200 g in de schil gekookte aardappelen
1 flinke ui

voor de dressing

4 eetlepels mayonaise
3 flinke eetlepels yoghurt
het sap van ½ citroen
versgemalen peper
1 mespunt suiker
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Maak de bonen schoon, breek en was ze.
Breng water met wat zout en de boter aan de kook, voeg de boontjes toe en kook ze in 10-15 minuten gaar, maar beslist niet te zacht.
Giet ze af en laat ze afkoelen.
Pel de aardappelen.
Ontdoe de haringen van de staarten en de achtergebleven graten en snijd de aardappelen en de haring in gelijke stukken.
Pel en hak de ui.
Doe alle ingrediënten in een schaal en schep ze om.
Klop voor de dressing de yoghurt en de mayonaise met het citroensap los en
breng op smaak met suiker en veel versgemalen peper.
Schenk de saus over de salade, bestrooi met gehakte peterselie en schep de saus pas aan tafel door de salade.

Deseleyer corbasi (spliterwtensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g spliterwten, één nacht geweekt
2 l kippenbouillon
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels boter
1 middelgrote ui in schijven
1 eetlepel fijngehakte wortel
2 eetlepels fijngehakte selderijblad
125 g fijngehakte spinazie
1 eetlepel fijngehakte munt, of ½ theelepel gedroogde munt
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Giet de spliterwten af en doe ze met de bouillon, peper en zout in een grote pan.
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat 1 uur sudderen of tot de erwten gaar zijn.
Verhit intussen de boter in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten.
Doe daarna de wortel en de selderij erbij en fruit daarna nog eens 2 minuten.
Doe dan de spinazie erbij en fruit nog 1 minuut.
Doe de groenten in de soep en kook nog 30 minuten zachtjes door.
Wrijf de soep door een zeef en pureer haar.
Laat het weer koken en roer de munt en de peterselie erdoor.
Serveer direct.

Doesburgse avocado met kaas en noten

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

Ingrediënten

2 rijpe avocado's
een scheutje citroensap
125 g geraspte oude kaas
1 eetlepel Doesburgse mosterd
3 eetlepels slagroom
75 g gepelde walnoten
6 gevulde olijven
zout
peper
paprikapoeder

Bereiding

Halveer de avocado's in de lengte en verwijder de pitten.
Schep er, zonder de schil te beschadigen, het vruchtvlees uit en bedruppel dat met citroensap.
Pureer het vruchtvlees van de avocado's, de kaas, de mosterd, de slagroom en de grofgehakte noten in een foodprocessor.
Houd 4 halve noten achter voor de garnering.
Breng op smaak met zout en peper en eventueel nog wat mosterd.
Schep een bolletje van de mousse met een ijslepel in de uitgeholde avocadoschillen en spuit de resterende mousse met een spuitzak rond.
Garneer met plakjes gevulde olijf, de achtergehouden walnoten en wat paprikapoeder.
Serveer goed gekoeld met warme toost.

Dourade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 goudbrasem van 2 kg
4 fijngehakte teentjes knoflook
500 g gepelde en in stukjes gesneden tomaten
2 grote, in dunne plakjes gesneden uien
6 takjes verse, fijngehakte koriander
100 g olijven zonder pit
2 fijngehakte schillen van gekonfijte citroenen
2 dl olijfolie
2 saffraanstokjes
½ theelepel gemberpoeder
½ theelepel gemalen zwarte peper
1 glas water
zout
4 in reepjes gesneden, gebakken groene paprika's

Bereiding

Maak de vis schoon, was hem, droog hem af en bestrijk de binnen- en de buitenkant met een beetje zout.
Laat alle ingrediënten, behalve de vis, op middelhoog vuur in een grote pan 15-20 minuten stoven.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vul de vis met de helft van de inhoud van de pot en bewaar de rest.
Leg de vis in een met olie ingewreven vuurvaste schaal en laat hem ± 50 minuten braden; begiet de vis geregeld met zijn kookvocht.
Serveer de vis op een schaal, overdekt met de rest van de opgewarmde vulling.
Garneer met de gebakken paprikareepjes.

Dügün çorbasi 1 (bruiloftsoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 koppen kippenbouillon
3 eetlepels boter
450 g mager grofgemalen lamsgehakt
2 eetlepels bloem
1 gehalveerde ui
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 theelepels paprikapoeder
4 losgeklopte eidooiers
het sap van 1 citroen
¼ theelepel kaneel

Bereiding

Verhit de kippenbouillon tot het kookt.
Smelt de boter in een grote koekenpan.
Voeg het lamsgehakt toe en laat onder voortdurend roeren bakken tot het mooi bruin is.
Roer vervolgens de bloem erdoor en laat nog 2 minuten bakken.
Doe nu het lamsgehakt, ui, zout, peper en paprikapoeder bij de
hete kippenbouillon.
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het anderhalf uur zachtjes koken met het deksel op de pan.
Verwijder de ui.
Klop de eidooiers en het citroensap samen in een kleine kom en voeg dit mengsel al roerend bij de soep.
Blijf roeren tot de soep heet is. Ze mag echter niet meer aan de kook komen!!!!
Strooi er kaneel over en dien onmiddellijk op.

Dügün çorbasi 2 (bruiloftsoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g lams- of rundvlees
3 eetlepels boter
5 eetlepels bloem
3 eieren
het sap van 2 citroenen
zout
milde paprikapoeder

Bereiding

Breng het vlees met ruim 1 l water aan de kook en trek hiervan in 1 uur een bouillon.
Neem het vlees uit de bouillon en snijd het in kleine blokjes.
Laat de bouillon afkoelen.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe, roer alles door elkaar, giet er na enkele minuten geleidelijk al roerend de bouillon bij en laat de bouillon 10 minuten zachtjes koken.
Roer in een schaaltje de eieren met het citroensap en ruim 1 dl water door elkaar en meng er dan 5 eetlepels van de bouillon door.
Voeg het kleingesneden vlees aan de soep toe en breng aan de kook.
Draai het vuur uit en roer tot slot het eimengsel dor de soep.
Breng de bouillon op smaak met wat zout en paprikapoeder.

Eetbaar dennenbos

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Boen stevige aardappelen onder stromend water met een borstel af.
Kook ze in de schil net gaar en snijd ze in grove blokken.
Leg de aardappelblokken met het vel naar boven op een schaal, leg op elk aardappelblok een theelepel crème fraîche en prik er dan met een priem of satéprikker een verticaal gat in.
Plaats een toefje peterselie met zijn stam in dit gat, zodat de peterselie overeind blijft staan en net op een boompje lijkt.
dit combineert leuk met de bovenstaande paddestoelen; vooral kinderen hebben er veel lol in dit te maken en daarna op te eten.

Ei met zalmforel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
½ pakje zalmforel
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels citroensap
chilipoeder
zout
peper
wat imitatiekaviaar
takjes peterselie

Bereiding

Kook de eieren 10 minuten, laat ze onder koud stromend water schrikken en pel ze.
Wip de dooier eruit.
Snijd de zalmforel in stukjes en roer ze door het dooiermengsel.
Roer er de mayonaise, het citroensap, 1 mespunt chilipoeder door en breng op smaak met zout en peper.
Doe het mengsel in een spuitzak en leg die tot het gebruik in de koelkast.
Versier met de 'kaviaar' en een takje peterselie.

Eieren gevuld met artisjoktapenade

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
1 blik artisjokhartjes (netto 400 g)
1 teen knoflook
1 eetlepel crème fraîche
1½ eetlepel fijngehakte verse peterselie
½ eetlepel fijngeknipte verse bieslook
zout
peper

Bereiding

Kook de eieren in ±a 10 minuten hard.
Laat ze onder koud water schrikken, pel ze en laat ze afkoelen.
Giet intussen de artisjokhartjes af en pel de knoflook.
Pureer de artisjokhartjes met de knoflook met een staafmixer of in een keukenmachine.
Roer de crème fraîche, de peterselie en de bieslook erdoor en breng de tapenade op smaak met zout en peper.
Snijd de eieren doormidden en schep op elk half ei een beetje tapenade.
De tapenade die overblijft, is in de koelkast nog 2 dagen houdbaar.
Garneer eventueel met een takje peterselie of sprietjes bieslook.

Eieren gevuld met rode pesto en garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren (middel groot)
½ bakje rode pesto (à 100 g AH Huistraiteur)
2 eetlepels yoghurtmayonaise
zout
(versgemalen) zwarte peper
30 g (Hollandse)garnalen (bakje à 100 g)

Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken.
Laten schrikken onder koud water, iets laten afkoelen en pellen.
Eieren overlangs halveren.
Eierdooiers eruit scheppen, in kom doen en fijnprakken.
Pesto en yoghurtmayonaise erdoor roeren en blijven roeren tot egaal, stevig mengsel ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
Mengsel overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen.
Eiwithelften volspuiten met flinke toef van pestovulling.
Garnalen erover verdelen.
Gevulde eieren op schaal zetten.

Eierpotje met kaas

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

Ingrediënten
voor 2 personen

80 g kaas
2 eieren
½ dl slagroom
1 tomaat
1 teentje knoflook
20 sprietjes bieslook
10 g boter

Bereiding
Snijd de kaas en de tomaat in blokjes.
Klop de eieren met de slagroom los en knip 14 sprietjes bieslook boven dit mengsel fijn.
Knijp de knoflook erboven uit en roer door.
Schep de kaas en de tomaat door het eiermengsel.
Beboter 2 kleine soufflépotjes, verdeel er het eiermengsel over en zet ze in een pannetje heet water.
Doe een deksel op de pan en zet hem op laag vuur. (Het water moet net onder de rand van de soufflépotjes blijven en mag niet koken).
Laat het eiermengsel in 15 minuten stijf worden.
Garneer de potjes met de overige sprietjes bieslook.

Erwtensoep met roggebrood en spek

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g spliterwten
¼ knolselderij
4 preien
2 schouderkarbonades
3 vleesbouillontabletten
2 eetlepels fijngehakte bladselderij
2 eetlepels fijngehakte peterselie
wat versgemalen peper en wat zout
pakje roggebrood
katenspek voor zo'n 10 sneetjes roggebrood

Bereiding

Doe de spliterwten in een zeef en spoel ze af.
Snijd de schoongemaakte preien in ringen.
Snijd tot slot de geschilde knolselderij in blokjes.
Breng 1½ l water aan de kook.
Kook hierin de spliterwten (die niet geweekt hoeven te worden) in 40 minuten gaar.
Voeg na 10 minuten de blokjes knolselderij en de hele karbonades toe en vervolgens na 30 minuten de preiringen.
Roer als alle groenten gaar zijn de bouillontabletten en de verse kruiden door de soep.
Snijd de karbonades in stukjes.
Breng de soep tot slot op smaak met wat peper en zout.
Serveer bij de soep een tiental sneetjes roggebrood belegd met katenspek.

Erwtjessalade

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

Ingrediënten

450 g versgedopte of diepvrieserwtjes
6 bleekselderijstengels
1 dl mayonaise
2 eetlepels vers citroensap
1 teentje knoflook
2 eetlepels geknipte peterselie
1 eetlepel geknipte bieslook
zout
peper
slabladeren (of een zakje gemengde slasoorten, bijvoorbeeld
frisée, gewone sla en andijvie)

Bereiding

Kook de erwtjes zachtjes 15 minuten, spoel ze koud en laat ze uitlekken.
Trek de lange nerven van de bleekselderijstengels en snijd de stelen in boogjes (blancheer ze eventueel 2 minuten).
Roer een sausje van de mayonaise, het citroensap, de knoflook uit de pers, de peterselie, bieslook, zout en peper.
Schep de saus met de erwtjes en bleekselderij om.
Leg de gewassen sla in een slaschaal en schep de erwtjessalade erop.

Escargots à la Bourguignonne 3

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

Ingrediënten

5-6 dozijn escargots
azijn
grof zout

voor de 'farce'

250 g boter
40 g knoflook
30 g peterselie
7 g zout
2½ g peper

voor de 'court-bouillon'

1 l witte wijn
1 bouquet garni
1 ui
2-3 wortels
3 kruidnagels
zout
peper

Bereiding

Laat de slakken een week 'nuchter' worden en laat ze 12 uur reinigen in/onder azijn met 2-3 eetlepels grof zout.
Was ze grondig en laat ze een half uur zachtjes koken.
Haal elke slak met een speld uit zijn schelp en verwijder het zwarte gedeelte, dat de organen bevat, van het einde van het lijf.
Maak de huisjes droog.
Maak de 'court-bouillon' door de slakken te laten trekken in een pan met de witte wijn, 2 glazen water, een bouquet garni, de ui met daarin de kruidnagels gestoken, zout, peper en de wortels.
Laat ze, onder regelmatig omroeren, met het deksel op de pan zachtjes koken tot ze zacht zijn en doe ze daarna terug in de huisjes.
Meng voor de 'farce' de gehakte knoflook en peterselie, zout en peper met de boter.
Doe een lepel van deze farce in elk slakkenhuis, schik de slakken op een ovenvaste schaal en verwarm ze 5 minuten in een zeer hete oven.

Escargots onder een bedje van aardappelpuree

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje escargots (netto 212 g)
125 g kastanjechampignons
4 stoneleeks
1 eetlepel boter
2 dl vleesfond
1 theelepel Provençaalse kruiden
1 dl melk
½ zakje aardappelpuree garni (Maggi)
zout
(versgemalen) zwarte peper
keukenpapier
4 ovenschaaltjes (inhoud ca 1½ dl)

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Laat de escargots in een zeef uitlekken.
Veeg de champignons met keukenpapier schoon en halveer ze. Maak de stoneleeks schoon en snijd ze in ringetjes.
Verhit in een hapjespan de boter.
Voeg de champignons toe en laat ze ca 5 minuten al omscheppend zachtjes bakken.
Voeg de escargots, de fond en de kruiden toe en laat dit onafgedekt ca 5 minuten op hoog vuur inkoken.
Breng intussen de melk met 1½ dl water aan de kook, voeg het pureepoeder toe en roer dit tot een smeuïg mengsel.
Voeg de stoneleeks aan het escargotsmengsel toe en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel het escargotsmengsel met het vocht over de schaaltjes, schep er een laagje aardappelpuree van ca 2 cm op en strijk de bovenkant met de bolle kant van een natgemaakte eetlepel glad.
Plaats de schaaltjes ca 10 cm onder de hete grill en bak het gerecht in 3 á 5 minuten goudbruin.

Exotisch fruitsorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ fles sinaasappel-aardbeisap (vers à 500 ml
2 eetlepels suiker
1½ eetlepel Passoa (slijter)
½ papaja
2 passievruchten
1 carambola

Bereiding

In pan aardbei-sinaasappelsap met suiker aan de kook brengen en in ca. 5 minuten iets laten inkoken.
Passoa erdoor roeren en laten afkoelen.
Papaja schillen, halveren, pitjes verwij-deren en vruchtvlees in blokjes snijden.
In keukenmachine papaja en sap pureren.
Mengsel in diepvriesbak scheppen, afdekken met plasticfolie en in diepvries in ca. 2 à 4 uur laten bevriezen.
Mengsel elk ½ uur met vork goed doorroeren om kristalvorming te voorkomen.
IJs uit diepvries nemen.
Passievruchten wassen en halveren.
Carambola wassen en smalste uiteinden eraf snijden.
Rest in 4 mooie plakken snijden.
Sterren op midden van vier borden leggen.
Uitsteekring om ster zetten en ijs erin scheppen.
Ring weghalen.
Halve passievrucht erop leggen.

Exotische aardbeiencoupe met champagne

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g aardbeien
1 limoen
1 stengel verse sereh (citroengras)
1 cm verse gemberwortel
½ vanillestokje
30 g suiker
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
4 bolletjes sorbetijs (citroen)
4 dl koude champagne of mousserende witte wijn

Bereiding

Aardbeien wassen, droogdeppen en kroontjes verwijderen.
Limoen schoonboenen en helft van schil heel dun afsnijden.
Uit rest van schil 4 dunne, lange reepjes snijden voor garnering.
Limoen uitpersen.
Citroengras schoonmaken en in stukken snijden.
Gemberwortel schillen en in plakjes snijden.
Vanillestokje in lengte opensnijden.In steelpan 2 dl water met stukken limoenschil, helft van limoensap, citroengras, gember, vanillestokje en suiker aan de kook brengen.
Op laag vuur inkoken tot ca. 1 dl siroop.
Intussen 100 g aardbeien pureren in keukenmachine (of fijnprakken met vork en door zeef wrijven).
Rest van limoensap en likeur erdoor roeren.
Siroop zeven en laten afkoelen.
Siroop door aardbeien-puree roeren.
Bolletjes ijs over vier hoge coupes verdelen.
Aardbeienpuree erop scheppen.
Rest van aardbeien halveren en over puree verdelen.
Champagne erover schenken.
Garneren met reepjes limoenschil.

Ezo gelin (linzen met rijst en pasta)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
2 eetlepels zonnebloemolie
500 g ontvelde in stukken gesneden tomaten
peper
zout
125 g groene linzen
125 g rijst
125 g fettuccine
2 eetlepels boter
1 eetlepel gedroogde mint

Bereiding

Bak de ui in een grote pan in de olie goudbruin.
Voeg de tomaten met peper en zout toe en draai het vuur uit.
Kook de linzen, rijst en fettuccine in aparte pannen met zout water.
Voeg aan de linzen pas zout toe als ze wat zacht zijn geworden.
Giet af, doe de rijst, pasta en linzen in één pan, voeg de ui en tomaat toe en laat het gerecht door en door warm worden.
Verhit de boter met de mint en schenk dit voor het opdienen over het gerecht.

Farfalle met Toscaanse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2/3 van het pastadeeg met ei
zout
1 eetlepel olie
bloem

voor de saus

10 g gedroogd eekhoorntjesbrood
75 g peultjes
75 g dungesneden Parmaham
75 g champignons
50 g diepvries doperwtjes
zout
30 g boter
1/8 l slagroom
peper

Bereiding

Bereid het pastadeeg volgens het basisrecept en laat het, gewikkeld in plasticfolie 30-40 minuten rusten.
Verdeel het deeg in 3 stukken en rol die (in de pastamachine) tot dunne deegplakken uit.
Laat de deegplakken op een met bloem bestoven werkblad 10 minuten drogen.
Rader met een deegradertje vierkantjes van 4 x 4 cm uit de deegplakken.
Druk ieder vierkantje in het midden met duim en wijsvinger samen, zodat een strikje ontstaat en laat de pasta op een doek 20 minuten drogen.
Breng intussen het eekhoorntjesbrood met krap 1 dl water aan de kook en laat ze in het kookvocht weken.
Maak de peultjes schoon, was ze en snijd ze eventueel in tweeën.
Snijd de ham in stukjes.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Blancheer de peultjes en de doperwtjes 1 minuut in kokend water.
Verhit de boter in een grote pan en smoor hierin het eekhoorntjesbrood met het vocht, de peultjes, erwtjes, champignons en ham op hoog vuur 2 minuten.
Voeg de slagroom toe en laat het geheel 3 minuten inkoken.
Breng op smaak met zout en peper.
Kook de pasta in ruim gezouten water met de olie in 3-4 minuten beetgaar.
Giet af en laat goed uitlekken.
Meng de strikjespasta met de saus in een voorverwarmde schotel en serveer direct.

Fasolatha 2 (bonensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g witte bonen (1 nacht geweekt)
2½ l water
3 fijngehakte uien
1 grote fijngehakte wortel
1½ eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel tijm
2 eetlepels fijngehakte selderij
2 eetlepels tomatenpuree
1½ eetlepel olijfolie
zout
peper naar smaak

Bereiding

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.
Zet ze onder water en laat ze twee minuten koken.
Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.
Breng het aan de kook, voeg uien, wortel, 1 eetlepel peterselie, selderij, tijm, tomatenpuree, olie, zout en peper toe.
Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Dien de soep heet op, gegarneerd met peterselie.

Fasolia salata (bonensalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ kg grote gedroogde bonen (gigantes)
2 grote uien
1 bosje peterselie
2 koppen olijfolie
½ kop azijn
zout
peper

Bereiding

Week de bonen een nacht in koud water, kook ze in ruim kokend water gaar en laat ze uitlekken.
Snijd de uien in dunne plakjes en hak de peterselie fijn.
Doe alle ingrediënten in een kom, strooi er zout en peper over en meng goed.
Giet er de olie en azijn over en serveer koud.

Feta-hapje

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd een blok feta in 12 wat grotere vierkantjes.
Vul 12 grote zwarte (ontpitte) olijven met een amandel.
Steek op elk stukje feta een gevulde olijf en een kerstomaatje, met steeds een blaadje basilicum ertussen.

Fillo-driehoekjes met zalm

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

Ingrediënten

½ pak fillobladerdeeg
75 g gerookte zalm
2 eetlepels crème fraîche
25 g boter
2 eieren
peper, zout, cayennepeper
gesmolten boter

Bereiding

Laat het fillobladerdeeg ontdooien en bewaar het onder een vochtige theedoek om uitdrogen te voorkomen.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Hak de gerookte zalm grof en meng met de crème fraîche.
Smelt de boter in een koekenpan.
Klop de eieren los, schenk ze in de pan en roer met een houten lepel tot de eieren bijna zijn gestold.
Neem de pan van het vuur en meng de eieren door het zalmmengsel.
Breng pittig op smaak met cayennepeper, peper en zout.
Neem een vel fillobladerdeeg van het stapeltje af (bewaar de rest onder de theedoek) en snijd het deeg in repen van ± 5 cm breedte.
Vul een theelepeltje met het zalmmengsel en schep het op 2 cm van de onderkant.
Vouw de repen deeg vanaf onderaan over de vulling om en om tot driehoekjes.
Schik de driehoekjes op een met bakpapier bedekte bakplaat en bestrijk ze met gesmolten boter.
Bak de driehoekjes in ± 10 minuten goudbruin.

Firin na mezit 1 (schelvis uit de oven)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 schelvisfilets van 1 kg samen
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 koppen gekookte rijst
4 kleingehakte hardgekookte eieren
6 eetlepels gehakte peterselie
3 eetlepels boter
2 eetlepels gedroogde broodkruim
½ theelepel paprikapoeder
8 schijfjes citroen

Bereiding

Was de schelvisfilets, droog ze en bestrooi ze met peper en zout.
Meng de rijst, de eieren, peper en zout door elkaar, doe dit mengsel in een ingevette ovenschaal en doe nog 2 eetlepels boter in de schaal.
Leg de schelvisfilets erop, strooi er paprikapoeder en broodkruim over en doe de rest van de boter er bovenop.
Bak 30-40 minuten in een voorverwarmde oven van 175°C.
Strooi de rest van de peterselie erover en garneer met schijven citroen.

Firin na mezit 2 (schelvisschotel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kleine schelvisfilets (samen ± 1 kg)
8 volle eetlepels gekookte rijst
4 hardgekookte eieren
5 eetlepels boter
gedroogd broodkruim
3-4 takjes peterselie
zout
vergemalen peper
citroen

Bereiding

Bestrooi de visfilets met een vleug zout en peper en leg er 4 op de bodem van een ingevette vuurvaste schotel.
Snipper de eieren en de peterselie en vermeng dit met de gare rijst.
Verdeel het mengsel over de filets en schik er de resterende stukken vis over.
Bestrooi die met een laag broodkruim, leg hier en daar eenklontje boter, sprenkel er wat water over en laat de vis ± 25 minuten bakken in een op 175°C voorverwarmde oven tot alles gaar en warm onder een krokante korst zit.
Geef er parten citroen bij.

Florentijns ei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 ei
150 g diepgevroren spinazie
1 snee volkorenbrood
2 eetlepels béchamelsaus
15 g magere harde kaas

Bereiding
Rooster het brood.
Kook het ei 4 minuten in water, koel het onmiddellijk onder stromend water af en pel het.
Kook de spinazie en schik die op de toost.
Leg het ei op de spinazie, giet de béchamelsaus erover en strooi er de geraspte kaas over.
Gratineer even in de oven.

Foie gras de Lyon

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes ganzen- of eendenlever á 75 g
1 truffel
60 g boter
4 gekookte artisjokbodems
2 eetlepels sherryazijn

Bereiding

Snijd de artisjokbodems in reepjes en de truffel in heel dunne reepjes.
Laat de boter in een koekenpan zachtjes warm worden en leg de artisjok er 5 minuten in.
Doe daarna de plakjes lever in de pan, strooi er peper over en laat nog 6-7 minuten smoren.
Sprenkel er de wijnazijn over, laat nog 3 minuten sudderen en serveer.

Forel in room

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

Ingrediënten

8 forelfilets
boter
1½ dl room
1 theelepel mosterd
1 mespunt foelie
1 beschuit
½ bloemkool
peper
zout

Bereiding

Vraag aan uw vishandelaar, de forelfilets van hun vel te ontdoen.
Spoel en droog de visfilets.
Smeer 8 vuurvaste schaaltjes met boter in en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.
Rol de filets met de velkant naar binnen op en leg ze in de schaaltjes.
Meng de room met de mosterd en de foelie en lepel de saus over de vis.
Verkruimel de beschuit en bedek het oppervlak van de filets hiermee.
Zet de vis 12 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven.
Maak de bloemkool schoon, verdeel hem in roosjes en blancheer die 3 minuten in lichtgezouten water.
Spoel ze daarna onder koud water af en laat ze uitlekken.
Smelt een klontje boter in een pan, verwarm de bloemkoolroosjes even en schik ze rond de visfilets alvorens te serveren.

Forel met tomaat en tijm

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

Ingrediënten

4 forellen, schoongemaakt
2 trostomaten, in plakken
2 tenen knoflook, in plakjes
8 takjes tijm
2-3 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)

Bereiding

Bestrooi de buikholten van de forellen met zout en peper en vul ze met plakken tomaat, knoflook en takjes tijm.
Bestrijk de forellen met olijfolie en klem ze in een visrooster.
Rooster de forellen 10 cm boven een gloeiende barbecue in 10-15 minuten mooi bruin en gaar, keer ze regelmatig.
Lekker met een aardappel-bonensalade met een mosterdvinaigrette.

Franse tomatensoep met courgette

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

Ingrediënten

400 g tomaten
1 ui
20 g boter
1 courgette in plakjes
1 dl gebakken tomatensaus (uit een pakje)
2 runderbouillontabletten
1 blikje maïs
75 g ontbijtspek
1 theelepel cayennepeper
zout
3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Ontvel en ontpit de tomaten en snij ze in stukjes.
Fruit de fijngehakte ui in de boter goudbruin.
Voeg de tomaatstukjes en de plakjes courgette toe en bak deze 2 minuten mee.
Voeg 6 dl heet water, de tomatensaus en de bouillontabletten toe en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Bak intussen het spek in een droge koekepan knapperig uit.
Laat de uitgelekte maïs in de soep warm worden.
Breng de soep op smaak met cayennepeper en zout.
Garneer met wat fijngeknipt bieslook en de plakjes spek.

Frappe (Griekse koffie)

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe 1 theelepel suiker, 1 theelepel oploskoffie (Nescafé Classico) en een scheut water in een shaker en shake tot een laag schuim is ontstaan.
Giet de drank in een longdrinkglas en vul met water bij tot het glas vol is.
Voeg eventueel melk en/of ijsklontjes toe.
Desgewenst kunt u een bol vanilleijs in de frappe doen.

Frikadelborrelhapje

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 ontdooide frikadellen elk in 5 stukjes en omwikkel die met ½ plakje ontbijtspek.
Prik elk stukje frikadel met een champignon of een stukje bosui aan een cocktailprikker en rooster de spiesjes onder de hete grill, om en om, in ± 10 minuten goudbruih en gaar.

Frisse salade 2

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

Ingrediënten

3 struikjes witlof
1 dikke plak schouderham
2 tomaten
1 rode ui
3 augurken
3 eetlepels zilveruitjes
een stukje komkommer
1 appel
2 eetlepels mayonaise
peper
zout

Bereiding

Was de groenten en snijd ze, samen met de ham, de augurken en de appel klein.
Vermeng alles met de mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Frittata campagnola (omelet van het land)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
2 tomaten
2 kleingesneden teentjes knoflook
2 kleine courgettes
2 selderijstengels
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels zelfgeraspte Parmezaanse kaas
10 in stukken gescheurde verse basilicumblaadjes
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd ze klein.
Bak ze samen met de knoflook kort in de olijfolie, zodat de groente lekker knapperig blijf.
Klop de eieren los met de Parmezaanse kaas en voeg dit samen met het basilicum en zout en peper aan de groente toe.
Laat de omelet met het deksel op de pan op laag vuur stollen.
U kunt ook seizoensgroenten gebruiken, zoals asperges of doperwten.

Frittata di zucchini (omelet met gebakken courgette)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine courgette
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
enkele takjes verse basilicum
zout
(versgemalen) zwarte peper
3 (scharrel)eieren
1 eetlepel slagroom
25 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Was de courgette, maak hem schoon, snijd hem in de lengte in plakken van ± 1 cm en halveer de plakken in de lengte.
Pel de knoflook en snipper hem fijn.
Neem de basilicumblaadjes van de takjes, houd 2 blaadjes achter en scheur de rest grof.
Verhit in een koekenpan 1 theelepel olie en laat de knoflook ± ½ minuut zachtjes fruiten.
Voeg de courgette toe en bak die in ± 8 minuten goudbruin; keer de plakken af en toe.
Schep de basilicum erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Breek de eieren Boven een kom, voeg de slagroom, zout en peper toe en klop het geheel los.
Verwarm 2 borden voor.
Verhit in een koekenpan de helft van de rest van de olie.
Schenk de helft van het eimengsel erin en leg er de helft van de courgette als een wiel op.
Bestrooi de omelet, als hij iets begint te stollen, met de helft van de kaas en dek hem af, zodat de kaas smelt en de omelet verder stolt.
Laat de omelet op een bord glijden en leg er een ander bord op om hem warm te houden.
Bak op de zelfde manier de tweede omelet.
Serveer met ciabatta.

Frittatarondjes met Hollandse garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

8 bosuitjes
6 eieren
2 dl volle melk
zout
peper
1 bakje (Hollandse)garnalen (100 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 bakje verse vissaus 'cocktail' (150 ml AH Huistraiteur)
½ zakje verse bieslook (à 20 g)

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukjes van ca. 3 cm snijden.
In kom eieren met melk, royaal zout en peper luchtig kloppen.
In koekenpan olie verhitten en bosui ca. 2 minuten bakken.
Bosui gelijkmatig over pan verdelen en eiermengsel erbij schenken.
Vuur laag draaien en ei in ca. 10 minuten zachtjes laten stollen.
Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand.
Als ei bijna is gestold, pan vlak onder hete grill zetten.
Omelet in ca. 3 minuten goudbruin laten kleuren.
Omelet uit pan op plank laten glijden en met uitsteekrondje of glas ca. 16 mooie rondjes uit frittata steken.
Garnalen over frittatarondjes verdelen en beetje vissaus erover scheppen.
Hapjes garneren met sprietjes bieslook.

Ful medames

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Egyptisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gedroogde ful (verkrijgbaar bij oosterse winkels)
2-4 geperste tenen knoflook
versgehakte peterselie of koriander
een snufje gemalen komijn
een snufje cayennepeper
citroensap
zout
peper

Bereiding

Spoel de bonen goed af en laat ze een nacht weken.
Doe ze in een pan water, breng aan de kook en laat de bonen in 2-3 uur heel zachtjes gaar worden.
Giet ze af en meng de knoflook erdoor.
Verdeel de bonen over de borden en strooi er naar smaak de verse kruiden,
de specerijen, het citroensap, zout en peper over.

Info: Ful Medames, een klassiek stoofgerecht, gemaakt van langzaam gegaarde kleine bruine bonen of tuinbonen, wordt in Egypte al sinds jaar en dag klaargemaakt. De idra, een speciale aardewerken pot waarin Ful Medames
wordt gekookt, kun je overal in Egypte op het vuur zien staan. De met knoflook gekookte boontjes worden vaak met brood, sauzen en eieren gecombineerd en gegeten als ontbijt, lunch of avondmaaltijd.

Fusilli met asperges en broccoli

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

Ingrediënten

300 g fusilli
500 g witte asperges
50 g boter
300 g broccoliroosjes
sap en rasp van 1 sinaasappel
1 doosje MAGGI Saus voor Asperges

Bereiding

Kook de fusilli beetgaar zoals aangegeven.
Schil de asperges, snijd 4 cm van het houtige uiteinde af en snijd ze in stukjes van 3 cm.
Smelt de helft van de boter in een braadpan.
Schep de asperges, broccoli, het sinaasappelsap en de -rasp erdoor en smoor de groente afgedekt in 8 minuten gaar.
Bereid de MAGGI Saus voor Asperges met de rest van de boter volgens de aanwijzingen en roer de saus door de asperges.
Schep de pasta in vier diepe borden en verdeel de groente met saus erover.

Gaeng jued (gebonden soep met gevulde paddestoelen)

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

Ingrediënten

12 gedroogde zwarte paddestoelen
125 g mager varkensvlees
2 waterkastanjes uit blik
1 teentje knoflook
2 lente-uitjes
1 theelepel gehakte korianderwortel
1 theelepel gehakte korianderbladeren
2 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels rijstwijn
zout en versgemalen witte peper naar smaak
175 g watermeloen
1¼ l heldere kippenbouillon
½ theelepel knoflookolie
verse korianderbladeren

Bereiding

Laat de paddestoelen 40 minuten in warm water weken en haal dan de harde steeltjes weg.
Maal het vlees in een vleesmolen fijn en doe het in een mengkom.
hak de waterkastanjes in stukken en doe ze bij het vlees.
Hak de knoflook en de lente-uitjes zeer fijn en doe ze met de korianderwortels, korianderbladeren, sojasaus, wijn, zout en versgemalen peper bij het varkensvlees.
Roer alles goed door elkaar en voeg eventueel wat koud water toe om een glad mengsel te krijgen.
Vul de paddestoelhoedjes met dit mengsel en laat ze 20 minuten stomen.
snijd de watermeloen in dobbelsteentjes en doe ze samen met de gevulde paddestoelen in een terrine.
Breng de bouillon aan de kook en doe ze in de terrine.
Giet de knoflookolie over de soep en garneer het geheel met verse korianderbladeren.

Gaeng liang fug thong (pompoen met kokossoep)

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

Ingrediënten

325 g verse pompoen
2 theelepels vers limesap
75 g gedroogde garnalen
2 sjalotten
2 verse rode pepers
2 verse groene pepers
1 theelepel trassi
250 ml dikke kokosolie
750 ml dunne kokosolie
zout naar smaak
4 verse zoute basilicumbladeren

Bereiding

Schil de pompoen, maar laat een beetje schil achter, zodat de pompoen bij het koken niet uit elkaar valt.
Giet het limesap over de pompoen en laat hem 20 minuten staan.
Doe de gedroogde garnalen, de sjalotten, de pepers en de trassi in een vijzel en stamp tot een gladde massa is ontstaan.
Giet de dikke kokosmelk in een steelpan en breng die aan de kook.
Voeg de kruidenmassa onmiddellijk toe en laat het geheel, al roerend, 5 minuten koken.
Voeg de pompoen toe, temper het vuur en laat de soep 10 minuten zacht doorkoken.
Voeg dan de helft van de dunne kokosmelk toe en breng het met zout op smaak.
Breng de soep opnieuw aan de kook en laat haar doorkoken tot de pompoen gaar, maar nog niet zacht is.
Voeg tenslotte de overgebleven kokosmelk en de basilicumbladeren toe, roer alles goed door elkaar, breng de soep opnieuw aan de kook en dien haar op.

Gaeng rawn (heldere soep van glasmie en groenten)

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

Ingrediënten

225 g glasmie
5 gedroogde zwarte paddestoelen
2 eetlepels gedroogde 'spice flowers'
150 g varkensvlees
2 teentjes knoflook
1 theelepel gehakte korianderwortel
¼ theelepel zout
2 peperkorrels
50 g bamboespruiten
5 lente-uitjes
50 g tahoe
1¼ l kippenbouillon
1 ei
versgehakte korianderbladeren

Bereiding

Week de glasmie in warm water tot het zacht is en laat het uitlekken.
Was de paddestoelen onder koud stromend water goed af en week ze daarna 40 minuten in warm water.
Verwijder de harde steeltjes en snijd de hoedjes in stukjes.
Week de 'spice flowers' in warm water tot ze zacht zijn en laat ze goed uitlekken.
Maal het vlees met een vleesmolen goed fijn en doe het in een mengkom.
Stamp de knoflook, korianderwortel, zout en peperkorrels tot een glad geheel is ontstaan, voeg het varkensvlees toe, meng alles zeer goed door elkaar en draai er balletjes van.
Snijd de bamboespruiten, lente-uitjes en tahoe in stukjes.
Giet de bouillon in een diepe pan en breng die aan de kook.
Voeg de vleesballetjes toe, temper het vuur en laat de soep 20 minuten zacht doorkoken.
Voeg de mie, paddestoelen, 'spice flowers' en bamboespruiten toe en laat nog 15 minuten doorkoken.
Klop het ei licht op en voeg het onder voortdurend roeren aan de soep toe tot het ei hard is geworden.
Voeg tenslotte de tahoe en de lente-uitjes toe en laat de soep nog 1 minuut koken.
Doe de soep in een terrine en garneer met de gehakte korianderblaadjes.

Gamba's met charmoula in fillodeeg

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 grote gepelde gamba's
12 stukken fillodeeg, 20 x 15 cm
12 plakjes jongbelegen kaas
25 g gesmolten boter

voor de charmoula (Marokkaans kruidenmengsel)

30 g koriander
15 g peterselie
2 teentjes knoflook
½ eetlepel rode wijnazijn
het sap van 1 citroen
1 theelepel zeezout
cayennepeper
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen komijn (djintan)

Bereiding

Pureer de ingrediënten voor de charmoula.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de gamba's met de charmoula.
Leg op elk stukje deeg een plakje kaas en een gamba.
Vouw het deeg dicht en draai de zijkanten dicht (als een toffee).
Bestrijk de pakketjes rondom met gesmolten boter en bak ze in het midden van de oven in ± 10 minuten gaar en goudbruin.
Lekker met couscous, kikkererwten, paprika en courgette.

Ganzenleverpâté

Menugang	Gebak	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

600 g ganzenlever
5 dl melk
1 dl armagnac
zout
1 dl rode port
vierkruidenmelange
Laat de ganzenlever de nacht voor de bereiding in de melk weken.
Gooi de melk de volgende dag weg.
Verwijder alle oneffenheden als spiertjes en de dunne buitenlaag van de lever, zodat een schone ganzenlever ontstaat.
Marineer deze in de armagnac en port.
Voeg zout naar smaak toe.
Strooi de vierkruidenmelange (gelijke delen peper, kerrie, nootmuskaat en zout) over het geheel en leg dit in een passende vorm.
Druk goed aan met een lepel.
Bak dit au bain marie (nooit hoger dan 80 °C); meet van tijd tot tijd de temperatuur in de lever.
Zodra de ganzenlever in het hart 50 °C is, kan deze uit de oven worden gehaald.
Laat afkoelen tot het geheel is gestold.

Ganzenleverterrine

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

Ingrediënten

1 ganzenlever van ± 800 g
1 theelepel versgemalen zeezout
versgemalen witte peper
¼ l oude port
een scheutje oude cognac
een terrine van 1 l inhoud

Bereiding

Haal de ganzenlever uit elkaar en maak elk stuk in het midden iets open.
Verwijder eventuele velletjes en aderen.
Ga voorzichtig te werk, zodat de lever niet verder stuk gaat dan hoogst noodzakelijk is.
Kneed de lever voorzichtig met de handen en bestrooi hem met zout en peper.
Leg de stukken in een schaal en begiet ze met de oude port en een scheutje cognac (door de cognac krijgt de lever een wat meer 'geparfumeerde' smaak. In de Gascogne wordt de cognac vaak vervangen door armagnac).
Wentel de stukjes lever heel voorzichtig met de hand door de marinade: pas op voor kneuzen en stuk gaan.
Dek de schaal af en laat de marinade in de koelkast 24 uur intrekken.
Leg de stukjes lever zo in de terrine dat ze goed tegen elkaar aan liggen.
Oefen op de lever lichte druk uit, zodat er zo weinig mogelijk lucht tussen blijft zitten, waardoor na het garen een homogene massa ontstaat.
Strijk de bovenkant van de terrine met de handen glad en gebruik kleine stukjes om op te vullen.
Oefen dan met de vlakke hand op de bovenkant nogmaals wat lichte druk uit.
Maak een waterbad van 80 °C klaar, dek de terrine af en zet hem in het water.
Zet het geheel direct in de op 140 °C voorverwarmde oven.
Controleer regelmatig, want het de temperatuur van het water moet exact 80 °C blijven.
Laat de gekookte terrine minstens 1 dag rusten en stort hem pas dan op een schaal.
Als bij het koken vet uit de levers is gekomen, moet u dit voorzichtig met keukenpapier verwijderen.
Zet de terrine wordt in de schoongemaakte vorm terug en schenk er een fijne gelei van port over.
(deze gelei dient als bescherming, maar zorgt er tevens voor dat de lever niet uitdroogt of verkleurt.
Zorg ervoor dat de smaak van de gelei bij de terrine past, maar niet overheersend wordt).

Garnalen in bladerdeeg

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kuipje Cantadou met knoflook en fijne kruiden
300 g bladerdeeg
200 g gepelde garnalen
1 dl verse room
100 g asperges
1 ei
1 eetlepel water
zout
peper
peterselie

Bereiding

Spreid het bladerdeeg uit en snijd het in vierkantjes van 15 x 15 cm.
Snijd de asperges in stukjes.
Vermeng de garnalen, de asperges, de Cantadou en de verse room en voeg naar smaak zout, peper en gehakte peterselie toe.
Leg een schep van dit mengsel op een stukje bladerdeeg en vouw het tot een driehoekje.
Druk de randen goed aan, plak ze met behulp van het water dicht en bestrijk de bovenkant met eigeel.
Verwarm de oven voor op 200 °C en bak de pakketjes in ± 20 minuten goudgeel.

Garnalenballetjes op bosui

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g Noorse garnalen
50 g magere kwark
1 eetlepel bloem
½ theelepel ketoembar (gemalen koriander)
zout, peper
4 bosuitjes
½ visbouillontablet
1 theelepel maïzena
½ eetlepel sojasaus
1 eetlepel droge sherry

Bereiding
Pureer de garnalen in de keukenmachine en meng er de kwark, de bloem en de ketoembar door.
Voeg naar smaak zout en peper toe en vorm het garnalenmengsel tot 10 kleine balletjes.
Snijd de bosuitjes in kleine ringetjes en leg ze in een stoommandje.
Leg de garnalenballetjes erop.
Breng in een stoompan 2 dl water met het bouillontablet aan de kook.
Hang het stoommandje erboven en stoom de garnalenballetjes met het deksel op de pan in ± 5 minuten gaar.
Verdeel de bosui over 2 bordjes en leg de garnalenballetjes erop.
Roer de maïzena met de sojasaus en de sherry tot een glad papje.
Voeg dit al roerend aan het stoomvocht toe en blijf roeren tot het vocht licht is gebonden.
Schenk een beetje saus over de garnalenballetjes en geef de rest er apart bij.

Garnalenhapjes jardinière

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

Ingrediënten

24 mini-boterpasteitjes
50 g boter
50 g bleekselderij
50 g wortelen
100 g gepelde garnalen
1 eetlepel gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Verwarm de boterpasteitjes in een oven van 140 °C.
Hak de schoongemaakte bleekselderij en wortelen in fijne stukjes.
Smelt de boter in een kookpan en laat de groenten hierin 3 minuten zachtjes stoven.
Voeg wat water toe om te voorkomen dat de groenten aan de pan gaan plakken en om tevens een sausje te krijgen.
Voeg tenslotte de garnalen toe, roer alle ingrediënten goed door elkaar en laat alles nog een minuutje verder doorwarmen.
Breng op smaak met peper en zout.
Haal de mini-pasteitjes uit de oven, vul ze met de garnalen-jardinière en versier met wat gehakte peterselie.

Gazellenhoorntjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de vulling

250 g poedersuiker
4 eetlepels oranjebloesemwater
500 g ontvliesde amandelen (blanke amandelen)
1 theelepel kaneel
50 g boter

voor het deeg

200 g bloem
een snufje zout
2 eetlepels olie
1-1½ dl oranjebloesemwater

Bereiding
Maal voor de vulling de poedersuiker, het oranjebloesemwater en de amandelen in een keukenmachine tot een fijn glad mengsel.
Voeg de kaneel en de boter toe en laat de machine nog even draaien.
Draai balletjes amandelmengsel ter grootte van een walnoot tot ± 8 cm lange, taps toelopende worstjes.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Doe de bloem en het zout in een kom, schenk de olie erbij en voeg net voldoende oranjebloesemwater toe tot er een samenhangend zacht deeg ontstaat.
Kneed het deeg nog ± 15 minuten door tot het soepel en elastisch is.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit en snijd het in lange repen van ± 8 cm.
Leg de amandelworstjes met 3 cm tussenruimte op de deegrepen en leg ze op een helft van het deeg.
Bevochtig de randen van het deeg met water en vouw het deeg over de amandelpasta.
Snijd het deeg om de pasteitjes met een mesje weg en vorm de pasteitjes voorzichtig tot een halve maan.
Bak de hoorntjes in het midden van de oven ± 20 minuten tot ze lichtgekleurd zijn.
Laat ze afkoelen en bestrooi ze met poedersuiker.

Gazpacho 3

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

Ingrediënten

1 ui
3 teentjes knoflook
50 g winterwortel
1 grote rode paprika
1/5 komkommer
12 rijpe tomaten
olijfolie extra vierge
azijn
wat zout

Bereiding

Pel en snijd de ui in stukken.
Pel vervolgens de knoflook.
Schil hierna de wortel en snijd hem in stukken.
Maak de paprika schoon en snijd deze in stukken.
Schil de komkommer en snijd ook deze in stukken.
Was hierna de tomaten en snijd deze eveneens in stukken.
Pureer daarna alles in een blender.
Voeg olie en azijn naar smaak toe en pureer het geheel tot een mooi glad mengsel.
Giet er dan zoveel water bij tot de soep de gewenste dikte heeft.
Breng de soep tot slot op smaak met zout en zet hem minimaal 2 uur in de koelkast.

Gebakken garnalen 2

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 rauwe grote garnalen
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
½ theelepel cayennepeper
2 eetlepels fijngesneden krulpeterselie

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staartstukjes zitten.
Snijd de rugzijde in en verwijder het zwarte darmpje.
Verhit de olie, pers de knoflook erboven uit en fruit die in ± 2 minuten goudgeel.
Bestrooi de garnalen met de cayennepeper en bak ze in de olie al omscheppend mee tot ze roze van kleur en gaar zijn (maximaal 4 minuten).
Schep er dan de peterselie door en schep het gerecht op een schaal.
Besprenkel de garnalen met de olie.
Serveer er stokbrood bij.

Gebakken noedels op zn Thais

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

250 g Chinese mie
2 teentjes knoflook
½ rode peper
3 bosuitjes
30 g cashewnoten
6 eetlepels olijfolie
200 g tofu (Biologisch) (fijngehakt)
1 pak Thaise mix (400 g)
1 theelepel tabasco
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 theelepel gemberpoeder

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Knoflook pellen.
Pepertjes wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in smalle ringetjes snijden.
Cashewnoten grof hakken.
In grote pan 3 eetlepels olie verhitten.
Tofu in ca. 4 minuten goudbruin bakken en uit de pan scheppen.
Rest van olie verhitten en knoflook erboven uitpersen.
Peper, Thaise mix, tabasco, sojasaus en gemberpoeder toevoegen en ca. 5 minuten roerbakken.
Noedels en tofu toevoegen en voorzichtig omscheppend nog ca. 3 minuten bakken.
Mie in vier grote kommen scheppen en garneren met bosui en cashewnoten.

Gebakken oesterzwam met notenpaté

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 plakjes ontbijtspek
4 cherrytomaatjes
50 g notenpaté
4 grote oesterzwammen (bakje à 150 g)
1 eetlepel (olijf)olie
zout
versgemalen peper
4 blaadjes basilicum

Bereiding

In droge koekenpan plakjes spek in ca. 2 à 3 minuten bruin en krokant bakken.
Op keukenpapier laten uitlekken.
Plakjes spek in grove stukken breken.
Tomaatjes wassen en halveren.
Paté in 4 blokjes snijden.
Oesterzwam-men met keukenpapier schoonvegen en steeltjes verwijderen.
Grillpan (of koekenpan met anti-aanbaklaag) goed voorverwarmen.
Oesterzwammen aan beide kanten bestrijken met olie en op grillpan in ca.2 minuten mooi bruin roosteren (of in koekenpan op hoog vuur mooi bruin bakken, halverwege keren).
Oesterzwammen op vier bordjes leggen.
Bestrooien met zout en peper.
Stukjes paté erop leggen en hierover stukjes spek verdelen.
Garneren met partjes tomaat en basilicum.

Gebakken tongfilets met knoflookschuim

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

Ingrediënten

6 grote, hele tongfilets
1 eetlepel verse majoraan, fijngehakt
50 g bloem
40 g boter
2 eetlepels olijfolie
4 tenen knoflook, geperst
1 theelepel geraspte sinaasappelschil
150 ml volle melk

Bereiding

Halveer de tongfilets in de lengte en wrijf ze in met zout en peper.
Strooi de majoraan erover en wentel de filets door de bloem.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tongfilets (in twee keer) in 4-6 minuten goudbruin en net gaar, keer ze halverwege voorzichtig met een spatel.
Verwarm de olijfolie met de knoflook en sinaasappelrasp en fruit de knoflook 1-2 minuten.
Voeg 1 theelepel zout en peper naar smaak toe.
Schenk de melk erbij en verwarm het mengsel al kloppend met een melkschuimertje tot iets warmer dan lauw en klop de melk tot stevig schuim.
Leg de tongfilets op vier warme borden en schep het knoflookschuim erop.
Lekker met een lauwwarme salade van groene groente en een fijne aardappelpuree.

Gegratineerde tomaatjes gevuld met roerei

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 tomaten
zout
peper
2 plakjes ham
3 eieren
3 eetlepels slagroom
½ theelepel tijm
2 takjes peterselie
4 eetlepels Parmezaanse kaas
10 g boter

Bereiding
Halveer de tomaten, hol ze uit, bestrooi ze met zout en peper en zet ze omgekeerd op een bord.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Klop de eieren met de slagroom, het zout, de peper en de tijm los, knip de peterselie erboven fijn en roer er de reepjes ham en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door.
Smelt de boter in een steelpan, voeg het eimengsel toe en laat dit al roerend langzaam stollen.
Dep de binnenkant van de tomaatjes met keukenpapier droog, schep het eimengsel erin, zet de gevulde tomaatjes naast elkaar in een ovenschaal en strooi er de rest van de geraspte kaas over.
Schuif de schaal onder een hete grill, laat de tomaatjes in ± 2 minuten goudbruin kleuren en zet op 2 bordjes elk 3 gevulde tomaatjes.

Gegrilde sardines met broccolimousseline

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

Ingrediënten

1 grote stronk broccoli
12 sardines
½ dl olijfolie
½ dl notenolie
2 limoenen
1 bosje postelein
peper
zout

Bereiding

Maak de broccoli schoon en kook de broccoliroosjes 20 minuten in zout water.
Verwijder de ingewanden van de sardines (zie tip), spoel ze en dep ze droog.
Wentel de visjes door de olijfolie, kruid ze met peper en zout en rooster ze op een houtskoolvuur (gebruik bij voorkeur een dubbel rooster waartussen de visjes kunnen worden geklemd).
Schep de broccoli uit het kookwater en mix onmiddellijk met de olijfolie en de notenolie.
Kruid de mousseline met peper en zout.
Schik per bord 3 gegrilde sardines, een schepje broccolimousseline, ½ limoen en een tuiltje postelein.

Tip: U kunt ook de ingewanden pas later verwijderen, zodat het mooie uiterlijk van de sardines niet verloren gaat.

Gegrilde schouderkarbonades met ratatouille

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

Ingrediënten

2 ratatouillepakketten
6 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
4 schouderkarbonades
1 blik tomatenblokjes à 400 g
(versgemalen) peper, zout
350 g witte rijst

Bereiding

Was de aubergines, verwijder de steelaanzet en snijd de rest in blokjes.
Bestrooi ze met zout en laat ze minimaal 15 minuten in een vergiet staan.
Maak de paprika's schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Maak de courgettes schoon en snijd ze in dobbelstenen.
Verhit 4 el van de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Dep de aubergine met keukenpapier droog en bak de aubergine met de paprika en de courgette op een hoog vuur ± 5 minuten mee.
Voeg de tomaten- blokjes en peper en zout naar smaak toe en laat de groenten op een heel laag vuur ± 30 minuten zachtjes pruttelen.
Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Wrijf de karbonades in met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Rooster ze in een hete grillpan in ± 15 minuten lichtbruin en gaar.
Keer ze regelmatig en temper zonodig het vuur.
Serveer de karbonades met de rijst en de ratatouille.

Wijnadvies: Eclat du Rhone, Frankrijk

Gegrilde visfilet met ansjovissaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Algarijns	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 venkelknol
1 citroen
1½ dl olijfolie
peper
4 roodbaarsfilets
1 blikje ansjovisfilets
1 eetlepel bloem
1 eidooier
zout

Bereiding

Maak de venkelknol schoon en snijd hem in plakjes.
Boen de citroen schoon, rasp de schil eraf en pers de vrucht uit.
Klop de helft van het sap met 1 dl olie en een mespunt peper tot een marinade en schep de citroenrasp en de venkel erdoor.
Dep de visfilets droog, leg ze tussen de venkel in de marinade en marineer ze op kamertemperatuur ± 1 uur.
Verwarm de rest van de olie in een pannetje.
Snijd de ansjovisfilets klein, doe ze met de olie uit het blikje in de pan en smoor ze zachtjes ± 2 minuten.
Roer de bloem erdoor.
Klop de dooier in een kom los met 2 eetlepels water, de rest van het citroensap en een mespunt peper.
Voeg dit al roerend aan het ansjovismengsel toe en blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Neem de pan van het vuur en laat tot lauwwarm afkoelen.
Neem de filets uit de marinade, dep ze droog en rooster de vis in de grillpan in ± 8 minuten gaar.
Houd ze onder aluminiumfolie warm.
Schep de venkel uit de marinade en smoor hem in een droge koekenpan in ± 4 minuten gaar.
Breng op smaak met zout.
Verdeel de venkel over 4 warme borden en leg de visfilets erop.
Schep de ansjovissaus in kleine kommetjes en zet die op de borden erbij.

Gehakt-filosoof

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

Ingrediënten

500 g gehakt
5 grote uien
melk
boter
1 ei
1 kg aardappelen
zout
peper
nootmuskaat
paneermeel

Bereiding

Kook de aardappelen goed gaar en maak er met de melk en de boter een fijne, vooral niet te dikke puree van.
Laat boter bruin worden, doe het gehakt erin, voeg peper, zout en nootmuskaat toe en bak het gehakt op hoog vuur gaar en los.
Snijd de uien in ringen en bak ze in een andere pan goudgeel en glazig.
Leg op de bodem van een ovenschotel een laagje uien, daarop de helft van het gehaktmengsel, vervolgens het restant van de uien en tenslotte de rest van het gehakt.
Leg op dit alles de aardappelpuree.
Strooi er wat paneermeel op en zet de schaal 20 minuten in een hete oven.

Gehakt met kerrie en amandelen

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

Ingrediënten

400 g (lams)gehakt
1 eetlepel kerriepoeder
2 teentjes knoflook uit de pers
50 g gehakte amandelen
½ eetlepel koriandergroen

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten en bak het geheel in de boter.
Stoof 1 mango in blokjes en 2 sjalotjes in achten mee.
Voeg ¼ l kippenbouillon, het sap van ½ sinaasappel, 2 eetlepels crème fraîche losgeroerd met 1 eetlepel bloem, 1 eetlepel mangochutneyvocht en wat versgeknipte peterselie of koriandergroen toe.
Lekker met basmatirijst en gestoofde spinazie.

Gehakt op z'n Spaans

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 beschuiten
3 teentjes knoflook
zout
400 g gemengd gehakt
1 ei
peterselie
olijfolie
2 grote uien
1 Spaans pepertje
1 l blik tomaten
2 eetlepels sherry

Bereiding

Verkruimel de beschuiten in een kom.
Leg 2 gepelde knoflookjes op een schoteltje, bestrooi ze met zout en druk ze met een breed mes fijn.
Voeg dit met het gehakt, het ei en de fijngesneden peterselie bij het beschuitkruim, vermeng alles goed en vorm er 12 balletjes van.
Bak die 2-3 minuten in een paar lepels olijfolie en neem ze dan uit de pan.
Bak in de achtergebleven olie de kleingesneden uien met 1 gesnipperd teentje knoflook een paar minuten en bak dan ook het gesnipperde pepertje even mee.
Voeg de tomaten met het vocht en de sherry toe en laat de gehaktballetjes in deze saus ± 45 minuten sudderen.
Lekker met rijst en een frisse salade.

Gehaktballetjes in Portugese saus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ dl sinaasappelsap
1 winterwortel (± 200 g) in stukjes
1 grote fijngesnipperde (rode) ui
1 eetlepel bakgember
6 blaadjes kruizemunt
400 g kalfsgehakt
1 ei
4 eetlepels paneermeel
zout
peper
3 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
2 dl pastasaus (pot)

Bereiding

Doe ½ dl water, het sinaasappelsap, de wortel, 1 eetlepel ui en de gember in een pan en kook de wortel in ± 25 minuten gaar.
Hak de kruizemunt fijn.
Meng in een kom het gehakt, de rest van de ui, 3/4 deel van de kruizemunt, het ei, het paneermeel, zout en peper door elkaar en vorm hiervan 24 balletjes.
Druk ze een beetje plat en rol ze door de bloem.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ± 10 minuten rondom lichtbruin en gaar.
Prak intussen de wortel met het kookvocht fijn, verwarm de pastasaus en roer het wortelmengsel en de rest van de kruizemunt erdoor.
Breng op smaak met zout.
Doe de gehaktballetjes in een schaal en schenk de saus erover.

Gehaktballetjes met aardappelpuree

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

Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd
450 g gemengd gehakt
1 scharreleierdooier
½ schaaltje verse bieslook à 15 g, fijngeknipt
(versgemalen) peper
zout
1½ eetlepel Bakken & Braden vloeibaar
3 zakjes aardappelpuree, pak à 10 zakjes
5 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Meng de sjalot met het gehakt, de dooier, de helft van de bieslook en peper en zout naar smaak.
Vorm er kleine balletjes van.
Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan en bak de balletjes op een halfhoog vuur rondom bruin.
Bak ze in ± 10 minuten helemaal gaar.
Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de crème fraîche door het bakvet van de gehaktballetjes en voeg de helft van de bieslook toe.

Serveertip: Lekker met gegrilde tomaten.

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

Gehaktpâté

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
500 g half-om-halfgehakt
100 g amandelen
peper
zout
cayennepeper
1 boterham (al dan niet gedrenkt in sterke drank)
75 g spekblokjes
200 g ontbijtspek

Bereiding

Bak de amandelen in ee beetje olie en hak ze vervolgens klein.
Meng alle ingrediënten, behalve het ontbijtspek.
Bekleed een bakvorm met het ontbijtspek en vul de vorm met het gehaktmengsel.
Bak de pâté ± 40 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Gehaktsoep met vermicelli

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
500 g mager rundergehakt
1 schoongemaakte en fijngehakte groene paprika
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte groene peper
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 l water
50 g vermicelli
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak dit onder voortdurend omscheppen rul.
Voeg de fijngehakte paprika en groene peper en de stukjes tomaat toe en bak alles onder regelmatig omscheppen 4 minuten.
Voeg het water toe en laat de soep op matig vuur en onder voortdurend roeren aan de kook komen.
Voeg de vermicelli toe, zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Maak de soep op smaak met wat zout en peper.

Gehaktspies met frieten

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

Ingrediënten

350 g rundergehakt
1 sjalot, gesnipperd
5 eetlepels kruidenpaneermeel
(versgmalen) peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie
2 komkommer, in plakjes geschaafd
1 dl yoghurtdressing

Bereiding

Meng het gehakt met de sjalot, het paneermeel, 3 eetlepels water en peper en zout naar smaak.
Vorm er 4 lange worstjes van en prik ze aan de satéstokjes.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de gehaktsateetjes rondom bruin en in ± 7 minuten helemaal gaar.
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de frituurolie.
Schep de komkommer met de dressing door elkaar.
Serveer de frites met de gehaktspiesjes en de salade.

Serveertip: Roer 3 eetlepels fijngeknipte bieslook door de komkommer.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Zuid-Afrika

Gehaktspiesen met Turkse yoghurtsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

400 g lamsgehakt
1 eidooier
3 fijngesnipperde sjalotjes
zout
peper
2 teentjes knoflook
2 beschuiten
3 eetlepels olie
2 ansjovisfilets (blik)
½ eetlepel kappertjes
1½ dl yoghurt
3 eetlepels mayonaise
3 takjes kervel

Bereiding
Doe het gehakt, de eidooier, de helft van de sjalotjes, zout en peper in een kom.
Pers er 1 teentje knoflook boven uit, wrijf de beschuiten erboven fijn, meng alles goed door elkaar en vorm er 24 balletjes van.
Steek de balletjes aan 8 satéprikkers.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de gehaktspiesjes in ± 10 minuten goudbruin en gaar.
Keer ze af en toe.
Hak intussen de ansjovisfilets en de kappertjes heel fijn.
Roer de rest van de sjalotjes, de ansjovis, de kappertjes, de mayonaise en peper door de yoghurt, knip er 2 takjes kervel boven fijn en breng op smaak met zout en peper.
Garneer met een takje kervel.

Geitenkaas met vijgen in portsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 dl rode port
100 g bruine basterdsuiker
4 verse vijgen
4 geitenkaasjes Betinne feuillette honing 45+
(kaasbedieningsafdeling)

Bereiding

In pannetje port en suiker aan de kook brengen, suiker al roerend oplossen.
Vijgen wassen, aan port toevoegen en ca. 30 minuten zachtjes laten koken.
Vijgen uit pan nemen en portmengsel op hoog vuur ca. 5 minuten laten inkoken.
Laten afkoelen.
Geitenkaasjes volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en over vier borden verdelen.
Vijgen ernaast scheppen.
Portsiroop erover en ernaast scheppen.

Gekruide bonenschotel

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

Ingrediënten

1 zakje gedroogde nasikruiden
15 g boter
1 kleingesneden teentje knoflook
200 g gekruid rundergehakt
75 g Zeeuws spek in blokjes
1 kleingesneden ui
250 g in ringen gesneden prei
1 in blokjes gesneden groene paprika
100 g in plakjes gesneden champignons
1 kleine pot bruine bonen
100 g taugé
ketjap
sambal

Bereiding

Wel de nasikruiden volgens de gebruiksaanwijzing.
Fruit in de boter de knoflook, het gehakt, het spek, de ui, prei, paprika, champignons en de nasikruiden; schep alles goed om en laat het geheel met het deksel op de pan 10 minuten op een zacht pitje staan.
Voeg de bonen en de taugé toe en warm het gerecht goed door.
Maak het op smaak met ketjap en sambal.
Geef er komkommersla bij.

Gekruide kipfilet met muntsaus

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 zakje tandoori- of gyroskruiden
4 eetlepels olie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 blik tomaatstukjes op vocht
1-2 pakjes voorgebakken shoarmabroodjes
1 bekertje Bulgaarse yoghurt
verse munt
1 krop friséesla
1 rood uitje
1 kleine groene of witte paprika
3 tomaten
zout, zwarte peper
olijfolie
kruidenazijn

Bereiding

Schep de kipfilet om met de kruiden, laat ze 1 uur marineren, snijd ze in reepjes en bak ze in de hete olie goudbruin.
Voeg het gesnipperde uitje en 1 teentje knoflook uit de pers toe en bak die op lager vuur mee.
Voeg de tomaatstukjes en het vocht toe en laat het gerecht onder roeren 15 minuten zacht pruttelen.
Rooster de shoarmabroodjes onder de grill aan beide kanten goudbruin.
Meng de yoghurt met 1 teentje knoflook uit de pers en 10 fijngeknipte muntblaadjes.
Maak een salade van gescheurde sla, ringen ui, reepjes paprika en plakjes tomaat.
Strooi er wat zout en peper over, druppel er 1 eetlepel azijn en 3 eetlepels olijfolie over en meng de salade.

Gelei van veenbessen en aalbessen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg veenbessen
1 kg aalbessen
het gewicht van het sap aan fijne suiker

Bereiding

Was de bessen en laat ze op een hevig vuur openbarsten.
zeef ze, doe het sap met de suiker in een pan, breng dit al roerend aan de kook en laat het 5 minuten koken.
Ga de vastheid na, schuim af en doe de gelei in potten.

Tip: voeg er aan het begin van de kooktijd een staafje kaneel bij.

Gemarineerd lamsvlees met knoflook

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

Ingrediënten

250 g lamsboutlapjes
1 teentje knoflook
½ eetlepel Italiaanse kruiden
1 dl witte wijn
zout
peper

Bereiding

Snijd de lamsboutlapjes in heel dunne plakjes.
Meng de wijn met het fijngeperste teentje knoflook, de Italiaanse kruiden, een snufje zout en een snufje peper en marineer het lamsvlees minstensl 45 minuten in deze marinade.
Dep het vlees daarna droog en leg het op een schaal.
Verhit per persoon wat boter in een gourmetpannetje en bak er wat van het lamsvlees in.

Gemarineerde aardbeien met zoete roomkaas in schelp

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 g aardbeien
2 eetlepels kersenlikeur (slijter)
2 eetlepels citroensap
2 theelepels citroenrasp (potje)
1 pakje verse roomkaas (100 g)
25 g suiker
1 bekertje slagroom (125 ml)
4 bladerdeegschelpen
poedersuiker uit strooibus
4 takjes munt

Bereiding

Aardbeien wassen, droogdeppen en kroontjes verwijderen.
Grote exemplaren halveren. In kom likeur, 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel citroenrasp en aardbeien door elkaar scheppen.
Roomkaas met suiker, rest van citroensap en -rasp fijnprakken.
Slagroom erdoor mengen en met mixer roomkaasmengsel stijfkloppen.
Deegschelpen vullen met roomkaasmengsel.
Aardbeien hoog over vulling verdelen.
Beetje marinadevocht van aardbeien erover sprenkelen.
Bestrooien met poedersuiker en garneren met munt.

Gemarineerde kip met oregano en kappertjes

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

Ingrediënten

1 takje oregano
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels (olijf)olie
½ eetlepel citroensap
200 g kipfilet (vleeswaren)
4 tomaten

Bereiding

Neem boven een kopje de oreganoblaadjes van de takjes en knip ze fijn.
Hak de kappertjes fijn.
Roer in een kommetje de olie, het citroensap, de oregano en de kappertjes tot een dressing.
Leg de plakjes kipfilet in een diep bord, schenk er de dressing over en zet de kip afgedekt ± 30 minuten in de koelkast.
Was de tomaten, maak ze schoon en snijd ze in plakjes.
Verdeel de kipfilet over 4 bordjes, leg de plakjes tomaat ernaast en schenk er de dressing over.
Serveer er stokbrood bij.

Gemarineerde lamsbout 1

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

Ingrediënten

6 eetlepels olie
6 eetlepels whisky
4 eetlepels citroensap
2 teentjes knoflook
2 theelepels bruine basterdsuiker
1 mespunt dragon
1 mespunt rozemarijn
1 mespunt marjolein
750 g lamsbout zonder bot
50 g boter

Bereiding

Pel voor de marinade de teentjes knoflook en pers ze uit.
Roer de overige ingrediënten en de knoflook door elkaar.
Leg de lamsbout in een schaal, schenk de marinade erover en laat het vlees (afgedekt) 2-3 uur marineren.
Keer het vlees af en toe.
Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees snel om en om bruin.
Neem het vlees uit de pan en leg het op een druipschaal in een passende ovenvaste schaal.
Dek het vlees met aluminiumfolie af en laat het, alvorens het aan te snijden, tenminste 5 minuten staan.

Gemarineerde lamsbout 2

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

Ingrediënten

1 lamsbout (± 800 g)
peterselie
rode wijn
ui
tijm
zout
cognac
kruidnagels
laurierblad
peperkorrels
boter
bloem

Bereiding

Leg de lamsbout in een passende schotel, begiet hem met rode wijn, voeg de kruiden en zout toe en laat het vlees 3 dagen marineren.
Keer het tijdens het marineren regelmatig.
Neem het uit de marinade, droog het af en bak het in hete boter rondom bruin.
Giet er wat gezeefde marinade bij en laat de bout ± 2 uur stoven.
Voeg tot slot een flinke scheut cognac toe en bind de jus met aangemaakte bloem.
Snijd het vlees in dikke plakken van de bout, leg ze weer in model en dien ze op een voorverwarmde schotel op.
Serveer met cranberries en abrikozen uit blik en geef de saus er apart bij.

Gemarineerde lamshaasjes met witlof met kaneel en sinaasappel

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

Ingrediënten

1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte tijm
1½ dl rode wijn
zout en versgemalen peper
8 lamshaasjes
3 eetlepels olie
Voor het witlof:
8 stronkjes witlof
20 g roomboter
1 grote sinaasappel
kaneel
kardemom

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje en de knoflook, meng deze samen met de peterselie en de tijm door de rode wijn en breng op smaak met peper.
Leg de schoongemaakte lamshaasjes in een schaal, giet de marinade erover en laat die 20 minuten intrekken.
Snijd de stronkjes witlof doormidden en haal de harde kern eruit, maar zorg dat de blaadjes aan de onderkant nog aan elkaar vastzitten.
Smelt de roomboter in een pan en bak het witlof hierin.
Pers de sinaasappel uit, snijd een stukje schil fijn en doe het sap en de schil bij het witlof.
Breng op smaak met zout, peper, kaneel en een beetje kardemom en laat nog even zachtjes door smoren.
Neem de lamshaasjes uit de marinade en dep ze droog.
Verhit de olie in een koekenpan en bak ze in 3-4 minuten rondom bruin tot ze vanbinnen mooi rosé zijn.
Giet de marinade bij het vlees en laat deze even warm worden.
Serveer het vlees met het witlof en gebakken aardappeltjes.

Gemengde salade met kruidenpâté

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sjalotje
25 g gepelde pistachenootjes
100 g roompâté
2 eetlepels 3-kruidenmix (diepvries)
2 eetlepels (noten)olie
1 eetlepel rode wijnazijn
1 theelepel grove mosterd
zout
peper
½ zakje gemengde sla

Bereiding
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Hak de pistachenootjes fijn.
Vermeng de pâté met de sjalot, de kruiden en 1/3 deel van de pistachenootjes.
Vorm een rolletje van de pâté en rol het door de rest van de nootjes.
Verpak het rolletje in plasticfolie en laat het in de koelkast ± 30 minuten opstijven.
Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, zout en peper.
Verdeel de sla over 2 bordjes en sprenkel het sausje erover.
Snijd het pâtérolletje in plakjes en verdeel ze over de salade.
Geef er party-broodjes bij.

Gemengde visschotel

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

Ingrediënten

250 g garnalen
100 g peultjes
100 g inktvis
100 g visfilet
1 selderijstengel
1 theelepel gemberpoeder
½ theelepel zout
1 eetlepel witte wijn
1 eiwit
1 theelepel maïzena
olie om te frituren

Bereiding

Maak de inktvis schoon en snijd ze in ringetjes van 2½ cm.
Snijd de visfilet in stukjes van 2½ cm.
Snijd de selderijstengel in schuine stukjes van 2½ cm.
Meng de wijn, zout, eiwit, gember en maïzena goed door elkaar.
Voeg de garnalen en de vis toe.
Zeef het vocht eruit en bewaar dit.
Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in de wok.
Frituur de garnalen, vis en inktvis 2 minuten.
Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Haal de olie, op een eetlepel na, uit de wok.
Verhit de olie weer goed en roerbak de wortel en selderie 3 minuten.
Voeg de peultjes toe en roerbak nog drie minuten.
Voeg het vismengsel en het vocht toe en blijf voorzichtig scheppen tot het door en door heet is.

Gerkez tavugu (kip met notensaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 braadkuikens van elk ± 1 kg
4 grofgesnipperde grote uien
4 bleekselderijstengels in repen
zout
peper
30 g boter
200 g langkorrelrijst
150 g gepelde en fijngemalen walnoten
50 g gepelde en fijngemalen amandelen
2 eetlepels olijfolie
1 mespunt scherpe paprikapoeder

Bereiding

Zet de braadkuikens op met 3 l koud water, breng ze aan de kook en schuim het oppervlak goed af.
Voeg de uien, de selderij, zout en peper toe en laat dit ± 40 minuten koken.
Zeef de bouillon, verdeel de kippen in stukken en houd ze warm.
Smelt de boter in de pan, voeg de rijst toe en laat de rijst al omscheppend goed bakken tot hij glazig ziet.
Voeg zoveel bouillon toe dat de rijst royaal onder staat.
Kook de rijst tot het vocht bijna geheel is verdwenen (± 15 minuten).
Voeg eventueel nog wat bouillon toe, leg de stukken kip op de rijst en laat alles 10-12 minuten zachtjes doorkoken.
Doe de amandelen en de walnoten in een pan, voeg ½ l bouillon toe en breng dit aan de kook.
Laat het geheel zachtjes koken tot een gebonden saus is verkregen (voeg eventueel nog extra bouillon toe).
Roer de olie en het paprikapoeder in een klein kommetje door elkaar tot een zo egaal mogelijk dun vloeibaar mengsel is verkregen.
Schep de rijst met de stukken kip op een grote schaal, schenk de notensaus over de kip en gebruik de olie om het gerecht te garneren door over de stukken kip een straaltje rode olie te schenken.

Gerookte forel met mierikswortelroom

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

Ingrediënten
voor 2 personen

50 g verse roomkaas met mierikswortel
¾ dl slankroom (garderoom)
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte verse dille
1 eetlepel fijngeknipt bieslook
100 g gerookte forelfilet
2 kleine takjes dille

Bereiding
Klop de roomkaas en de room met een handmixer luchtig.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper en doe het in een spuitzak met een grove kartelmond.
Strooi de kruiden op 2 bordjes en rangschik de plakjes forelfilet erop.
Spuit er een grote toef mierikswortelroom naast en garneer met dille.

Gerookte forelmousse met sinaasappel

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sinaasappel
75 g gerookte forelfilet
75 g verse roomkaas met kruiden
¾ dl slagroom
peper
40 g veldsla

Bereiding
Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Vang hierbij het sap op.
Pureer de forel met 1 eetlepel sinaasappelsap in de keukenmachine en meng er de verse roomkaas met kruiden door.
Klop de slagroom stijf en schep deze luchtig door het forelmengsel.
Breng de mousse met peper op smaak en doe de mousse over in een spuitzak met grove kartelmond.
Maak de veldsla schoon en leg de blaadjes op 2 bordjes.
Spuit in het midden een flinke toef forelmousse en leg de partjes sinaasappel eromheen.
Lekker met geroosterde broodreepjes.

Gerookte heilbot met courgette en tomatensaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine courgette (± 150 g)
zout
2 rijpe tomaten
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel wijnazijn
versgemalen peper
½ theelepel suiker
Tabasco
3 takjes basilicum
100 g gerookte heilbot

Bereiding
Was de courgette, snijd hem in dunne reepjes en blancheer die ± 2 minuten in ruim kokend water met zout.
Spoel de groente in een zeef onder koud water af.
Was de tomaten en pureer ze in een keukenmachine met de olie en de azijn tot een gladde saus.
Zeef de saus en breng haar op smaak met zout, peper, de suiker en enkele druppeltjes Tabasco.
Knip 4 blaadjes basilicum fijn en schep ze door de courgette.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Snijd de heilbot in dunne reepjes.
Schep op 2 bordjes een bergje courgette en een bergje heilbot, schenk de saus ernaast en garneer met toefjes basilicum.

Gerookte kip met kappertjesmayonaise

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1½ eetlepel kappertjes
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel yoghurt
½ eetlepel chilisaus
citroensap
zout
1 gerookte kipfilet (± 125 gr)
enkele blaadjes veldsla
paprikapoeder

Bereiding
Snijd voor de kappertjesmayonaise 1 eetlepel kappertjes fijn.
Roer de mayonaise, de yoghurt, de chilisaus en de fijngesneden kappertjes door elkaar en breng het sausje op smaak met citroensap en zout.
Snijd de kip in reepjes.
Verdeel de veldsla en de kip over 2 bordjes, schenk de kappertjesmayonaise over de kip en garneer met hele kappertjes en een snufje paprikapoeder.
Geef er een mini-broodje bij.

Geroosterd brood met forelmousse

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

Ingrediënten

1 sjalotje
1 gerookte forel filet
50 g zachte verse roomkaas (Mon Chou)
1 theelepel citroensap
zout, peper
4 sneetjes witbrood
4 blaadjes eikebladsla

Bereiding

Pel het sjalotje en snipper het heel fijn.
Verdeel de forel in stukjes.
Pureer de forel en het sjalotje in een keukenmachine tot een gladde massa.
Voeg de Mon Chou toe en laat de machine nog even draaien.
Breng het mengsel op smaak met citroensap, zout en peper.
Doe het mengsel over in een spuitzak met kartelmond en laat het in de koelkast minstens 2 uur opstijven.
Rooster het brood en snijd met behulp van een glas uit elk sneetje een rondje van ± 7 cm doorsnede.
Laat de rondjes afkoelen en verpak ze in een plastic zakje.
Was de sla, dep hem goed droog en bewaar hem tot gebruik in een plastic zak in de koelkast.
Verdeel de sla over 4 kleine bordjes leg de geroosterde broodrondjes er half op en spuit de forelmousse op de broodrondjes.
U kunt dit gerecht als een klein hapje eten bij een aperitief, maar u kunt het ook aan tafel serveren.

Geroosterde lamsbout met geroosterde aardappelen en muntsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Australisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 dl bouillon
1 lamsbout van 1½ kg
zout, peper
200 g boter
12 aardappelen
1 bosje verse munt
50 g suiker
6 eetlepels witte wijnazijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Pel de ui, snijd hem in ringen en leg die in een braadslede.
Voeg de bouillon toe.
Smelt de boter.
Snijd het vet rond het vlees in en wrijf de bout in met zout en peper.
Vet het ovenrooster in en leg de lamsbout erop.
Schuif het rooster in de oven en zet de braadslede eronder.
Rooster de lamsbout in ± 1 uur en 20 minuten bruin en gaar.
Bedruip de bout regelmatig met gesmolten boter.
Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze ± 10 minuten.
Leg de aardappelen in de braadslede onder de lamsbout en bak ze in ± 1 uur bruin en gaar.
Keer ze regelmatig.
Hak de munt heel fijn en roer in een schaaltje de munt, de suiker en de azijn door elkaar.
Laat de lamsbout onder aluminiumfolie ± 5 minuten rusten.
Snijd het vlees dan in plakken en serveer het met de aardappelen en de muntsaus.

Gesmoorde tomaatjes met paddestoelen en munt

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
350 g gemengde paddestoelen (bijvoorbeeld champignons, shiitakes en oesterzwammen)
350 g kleine tomaten
½ eetlepel olie
40 g boter
1 eetlepel fijngehakte verse munt
1 eetlepel citroensap
peper uit de molen
zout
enkele blaadjes munt

Bereiding

Pel en snipper de knoflook.
Maak de paddestoelen schoon en snijd ze in stukken of plakjes.
Was de tomaten en snijd ze in partjes.
Verwarm de olie en bak de knoflook met de paddestoelen en de tomaat 4 minuten, voorzichtig omscheppend, op een halfhoog vuur.
Schep er de boter, de fijngehakte munt, het citroensap en wat peper en zout door.
Garneer met munt en serveer direct.
Lekker met lamskoteletjes en aardappelcroquetjes.

Gestoomde kiphapjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 bosuitje
100 g kipgehakt
1 theelepel sesamzaad
3 eetlepels sojasaus
½ eetlepel fijngehakte bladselderij
1 mespunt cayennepeper
2 loempiavellen
½ theelepel sesamolie
1 theelepel sherry

Bereiding
Hak het bosuitje fijn en meng het met het gehakt, het sesamzaad, 1 eetlepel sojasaus, de bladselderij en de cayennepeper.
Vorm 12 balletjes van het gehakt.
Knip elk loempiavelletje in 6 stukken en leg in het midden van elk stukje een gehaktballetje.
Maak de randen met een beetje water nat, vouw de velletjes dicht en druk de randen stevig op elkaar.
Meng de rest van de sojasaus met de sesamolie en de sherry.
Breng in een ruime pan of stoompan een laagje water aan de kook.
Leg de gevulde velletjes in een stoommandje of in een zeef en stoom ze in ± 4 minuten gaar.
Serveer de sojasaus er apart bij.

Gestoomde makreel met sinaasappel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel
1 eetlepel gemberjam
2 eetlepels Biogarde Roer
2 theelepels sojasaus
1 theelepel sesamolie
zout
peper
½ kropje lollo bionda (krulsla)
100 g gestoomde makreelfilet

Bereiding

Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliesjes uit; vang hierbij het sap op.
Roer de gemberjam, de biogarde, de sojasaus en de sesamolie door het sap en breng het sausje op smaak met zout en peper.
Was de lollo bionda, sla de bladeren goed uit en scheur ze in grove stukken.
Verdeel de makreel in stukken.
Verdeel de lollo bionda over 2 bordjes, leg de makreel erop, schep het sausje erover en garneer met de sinaasappelpartjes.

Gestoomde zalm met sojascheuten en groene lasagna

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

Ingrediënten

4 vellen lasagne van ± 8 x 8 cm
boter
400 g zalmfilet
4 selderijblaadjes
½ bosje peterselie
200 g verse sojascheuten
2 dl room
enkele plukjes kervel
peper
zout

Bereiding

Kook de lasagnevellen in lichtgezouten water met een klontje boter beetgaar.
Giet ze af en leg ze naast elkaar op het stoommandje van de stoompan.
Verdeel de zalmfilet in 4 gelijke vierkantjes, kruid deze met peper en zout en schik ze op de lasagnevellen.
Leg er de selderijblaadjes op, zet het stoommandje in de stoompan en laat ± 5 minuten stomen.
Was de peterselie, pluk de blaadjes van de stengels en blancheer deze even in lichtgezouten water.
Giet ze af, laat ze goed uitlekken en mix ze tenslotte heel fijn.
Was de sojascheuten, stoof ze met een klontje boter beetgaar en breng ze op smaak met peper en zout.
Schep ze op 4 warme borden en schik er de lasagne met de zalm op.
Voeg de room bij het stoofvocht van de sojascheuten en laat dit tot een gebonden saus inkoken.
Voeg er tenslotte de peterseliepuree aan toe en breng de saus op smaak met peper en zout.
Schep de saus rond de vis en versier elk bord met wat kervelplukjes.

Gesuikerde walnoten uit Egypte

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

Ingrediënten

50 g amandelpoeder
50 g poedersuiker
1-2 eetlepels oranjebloesemwater
30 halve walnoten
50 g kristalsuiker

Bereiding

Meng het amandelpoeder met de poedersuiker en zoveel oranjebloesemwater dat een dikke puree ontstaat.
Leg de halve walnoten twee aan twee tegen elkaar, met wat amandelpuree ertussen.
Leg de walnoten op een rooster dat u boven een bakplaat plaatst.
Laat de kristalsuiker in een pannetje met dikke bodem karameliseren tot hij lichtbruin kleurt en schenk de karamel uit over de walnoten, zodat ze goed zijn bedekt.
Laat de karamel opstijven (de karamel houdt de walnoothelften stevig bij elkaar).

Geurige pilav

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

Ingrediënten

250 g basmatirijst
4 gestampte kardamomzaden
(plukje verkruimelde saffraandraadjes)
1 kaneelstokje
1½ theelepel komijnzaadjes
2 blaadjes laurier
1 eetlepel olijfolie
1 gesnipperde ui
6 dl water
2 eetlepels citroensap
zout
peper
75 g rozijnen
50 g pijnboompitten

Bereiding

Bak in een grote pan de kardamom, kaneel, komijn, laurier en eventueel saffraan in 2-3 minuten droog.
Voeg de olie toe, verhit die en bak de ui in ± 10 minuten zachtjes lichtbruin.
Roer de rijst erdoor, voeg 6 dl water, het citroensap, zout, peper en de rozijnen toe en breng dit aan de kook.
Kook met de deksel op de pan de rijst in ± 15 minuten gaar.
Laat het van het vuur af een paar minuten staan.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en schep ze door de pilav.

Gevuld stokbrood met gehakt

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

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g champignons
1 eetlepel boter
zout
peper
3 augurken
75 g belegen kaas
250 g rundergehakt
1 theelepel rozemarijn
1 voorgebakken stokbrood

Bereiding
Veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de boter in een koekenpan, bak de champignons 5 minuten tot al het vocht is verdwenen en bestrooi ze met zout en peper.
Snijd de augurken in kleine stukjes en de kaas in kleine blokjes.
Meng het gehakt, de kaas, de augurken en de champignons met 1 theelepel rozemarijn, zout en peper door elkaar en vorm er een rol van, iets korter dan het stokbrood.
Snijd het stokbrood overlangs doormidden en hol het iets uit.
Leg het gehakt tussen de 2 broodhelften, druk ze stevig aan en verpak het brood in aluminiumfolie.
Verwarm de oven voor op 225°C en bak het brood in het midden van de oven in 20 minuten gaar en bruin.
Geef er een gemengde salade bij.

Gevulde (rode) kropsla

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

Ingrediënten

1 grote krop (rode) kropsla
2 eetlepels olie
1 eetlepel dragonazijn
200 g gaar kippenvlees
2 mandarijnen of 1 sinaasappel
1 flinke stevige appel (Elstar)
4 eetlepels gewelde rozijnen
Voor de saus:
125 g crème fraîche
1-2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel cognac
peper
zout
paprikapoeder
enkele druppels tabasco
enkele druppels worchestershiresaus
1 eetlepel fijngeknipte dragon

Bereiding

Maak de sla schoon en verwijder eventuele harde bladeren.
Was de hele krop onder de stromende kraan en schud hem goed droog.
Neem een royale slaschaal, duw het hart van de sla wat open en kwast de bladeren in met een mengsel van olie en dragonazijn.
Snijd de kip in blokjes, verdeel de mandarijnen of sinaasappel in (halve) parten en snijd de gewassen appel met schil in reepjes.
Maak de saus door de ingrediënten te vermengen en schep deze door de kip en de mandarijnen.
Zet afgedekt een uurtje koel weg.
Schep voor het opdienen het kipmengsel in het hart van de sla en serveer de salade als voor- of lunchgerecht.

Tip: Maak een dubbele hoeveelheid en geef de gevulde rode kropsla op een warme zomerdag als hoofdmaaltijd met (stok)brood en boter.

Gevulde ananas

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

Ingrediënten

1 verse ananas
4 eetlepels zure room
4 eetlepels mayonaise
½ theelepel kerriepoeder
enkele druppels citroensap
250 g garnalen
75 g hamblokjes
peper
zout
enkele blaadjes sla
enkele gepelde walnoten

Bereiding

Halveer de ananas in de lengte, snijd het vruchtvlees met een mesje uit de ananashelften, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
Vermeng de zure room met de mayonaise, kerriepoeder en het citroensap.
Schep de ananas, garnalen en ham door de saus.
Breng de salade op smaak met zout en peper.
Bewaar de salade en de ananashelften afzonderlijk in de koelkast.
Schep vlak voor het serveren de salade in de ananashelften.
Leg de gewassen slablaadjes op een schaal, zet de ananas daarop en garneer de salade met walnoten.

Gevulde auberginerolletjes

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

Ingrediënten

2 aubergines
5 eetlepels (olijf)olie
zout
peper
100 g gezouten cashewnoten
2 tomaten
150 g gesneden jonge Leidse kaas
50 g croûtons
1 eetlepel kappertjes
1 teentje knoflook
bakpapier
keukenmachine
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Bekleed de bakplaat met bakpapier.
Was de aubergines, snijd de uiteinden eraf en snijd de aubergines in de lengte in 8 plakken van ± ½ cm dik.
Snijd de rest in stukjes.
Leg de aubergineplakken op de bakplaat, bestrijk de plakken met 2 eetlepels olie en bestrooi ze met zout en peper.
Bak de aubergine boven in de oven in ± 15 minuten gaar.
Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Maal de cashewnoten, 75 g kaas, de croûtons, de kappertjes, de auberginestukjes en de tomaatstukjes in de keukenmachine fijn.
Pel het teentje knoflook en pers het erboven uit.
Voeg 2 eetlepels olie toe en meng het door elkaar.
Verdeel het mengsel over de aubergineplakken en rol ze op.
Vet de ovenschaal met de rest van de olie in, leg de auberginerolletjes erin en verdeel er de rest van de kaas over.
Laat de auberginerolletjes midden in de oven in ± 20 minuten gaar worden.
Garneer met blaadjes basilicum.

Gevulde cannelloni 2

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

Ingrediënten

250 g gemengd gehakt
2 eetlepels paneermeel
1 ei
peper
zout
1 eetlepel gedroogde oregano
1 takje tijm
250 g cannelloni
boter om in te vetten
150 g room
melk
geraspte Parmezaanse kaas
peterselie

Bereiding

Meng het gehakt met het paneermeel, het ei, peper, zout, de oregano en de tijmblaadjes en vul hier de cannelloni mee.
Vet een ovenschaal of individuele schaaltjes met boter in en leg de cannelloni er naast elkaar in.
Giet de room erover en vul bij met melk tot ze net onder staan.
Bestrooi met een beetje geraspte kaas en zet ze 30 minuten in een op 250°C voorverwarmde oven.
Dek de eerste 10 minuten de schaal met aluminiumfolie af.
Strooi er vlak voor het opdienen nog wat Parmezaanse kaas en gehakte peterselie over.

Gevulde champignonhoedjes 1

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

Ingrediënten

12 heel grote champignons
20 g boter
100 g ham
50 g geraspte kaas
½ theelepel knoflookpoeder
zout
peper
peterselie

Bereiding

Snijd de steeltjes van de champignons, hak de steeltjes fijn, fruit ze in de boter en roer er de kleingesneden ham, de kaas en het knoflookpoeder door.
Voeg zo nodig nog wat zout en peper toe.
Maak de champignonhoeden van binnen schoon door de lamellen er uit te krabben en vul ze met het ham-kaas-mengsel.
Schik de hoeden in een beboterde platte ovenschotel met de gevulde kant naar boven en zet ze onder de grill tot de inhoud in gekleurd.
Bestrooi ze voor het opdienen met wat peterselie.

Gevulde champignonhoedjes 2

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

Ingrediënten

20 niet te kleine champignons
150 g tahoe
2 eetlepels ketjap
verse bieslook
1 teentje knoflook
peper
zout

Bereiding

Verkruimel de tahoe en breng op smaak met de bieslook, de ketjap, de knoflook, peper en zout.
Breek de steeltjes van de champignons (ze worden verder niet gebruikt), vul de hoedjes met het tahoemengsel en leg op ieder hoedje een toefje peterselie.
Stoom de champignons in ± 15 minuten gaar.
Eet ze met toast en boter.

Gevulde champignonhoedjes 3

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

Ingrediënten

12 niet te kleine champignons
50 g kwark
1 stengel bleekselderij
25 g geraspte kaas
paprikapoeder
peper
zout

Bereiding

Maak de champignons schoon en breek de steeltjes eruit (die worden niet meer gebruikt).
Kook de hoedjes in wat water of bouillon in ± 5 minuten gaar.
Maak de bleekselderij schoon en rasp hem fijn.
Meng dit met de geraspte kaas, het paprikapoeder en peper en zout door de kwark.
Schep in ieder hoedje wat van dit mengsel.

Gevulde champignons 2

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

Ingrediënten

12 middelgrote champignons
1 eetlepel olie
1½ eetlepel citroensap
1 eierdooier
1 teentje knoflook
1 theelepel geraspte citroenschil
1 theelepel tomatenpuree
peper, zout
1/8 l olie
80 g courgette
10 zwarte olijven
12 blaadjes basilicum

Bereiding

Borstel de champignons schoon en draai er de steeltjes uit.
Bak de hoedjes 1 minuut per kant in de hete olie, doe er 1 eetlepel citroensap bij en laat er de champignons even in sudderen.
Haal ze dan uit de vloeistof en laat ze uitlekken.
Pers het teentje knoflook door de knijper en vermeng het met de eierdooier, de rest van het citroensap en de geraspte schil, de tomatenpuree, peper en zout.
Klop er de olie door tot een mayonaise is ontstaan.
Snijd de helft van de champignonstelen, de courgette en de olijven in kleine stukjes, roer alles door de mayonaise, vul er de champignonhoedjes mee en garneer met basilicum.

Gevulde champignons 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Haal de stelen uit 12 grote champignons en leg de hoeden ± 5 minuten in water met citroensap.
Hak de stelen fijn en vermeng ze met 1 geperst teentje knoflook en 50 g zachte geitenkaas.
Dep de hoeden droog en vul ze met het mengsel.
Bestrooi ze met tijm en peper en druppel er wat olijfolie over.
Zet ze onder de hete grill tot de kaas smelt en de champignons lichtbruin kleuren.
Garneer met kappertjes.
Geef er een glas witbier en een schijf citroen bij.

Gevulde champignons 4

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 bakje grote champignons (250 g)
50 g gorgonzola
1 (witte) boterham
1 eetlepel (olijf)olie
1 takje tijm
zout
peper
(½ eetlepel (olijf)olie om in te vetten)
aluminiumfolie
keukenpapier

Bereiding
Veeg de champignons met keukenpapier schoon, snijd de steeltjes van de hoedjes los en hak de steeltjes fijn.
Meng de gorgonzola in een schaaltje door de steeltjes.
Verkruimel het brood boven het mengsel en meng het er met de olie door.
Ris de tijm boven het mengsel van het takje en breng het mengsel met zout en peper op smaak.
Bestrooi de champignonhoedjes met zout en peper en vul ze met het mengsel.
Vet het aluminiumfolie in, zet de champignons er met de kop naar beneden op, pak ze tot een pakketje in en zet die tot gebruik in koelkast.
Rooster het pakketje ± 10 minuten op de hete barbecue.

Gevulde champignons 5

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

Ingrediënten

16 grote champignons
vers gezeefd citroensap van 1 citroen
4 eetlepels kikkererwten (blik)
1 eetlepel olijfolie
8 ansjovisrolletjes
75 g verse roomkaas
40 g gorgonzola
zout
versgemalen zwarte peper
paprikapoeder
1 takje verse dille

Bereiding

Veeg of borstel de champignons schoon, snijd de steeltjes eraf en leg de hoedjes 5 minuten in een kommetje met citroensap.
Pureer voor de ene vulling de kikkererwten, vermeng ze met de olijfolie, 1 eetlepel citroensap, zout en peper en roer dit tot een smeuïge massa.
Roer voor de andere vulling de roomkaas met de gorgonzola los en breng op smaak met zout en peper.
Dep de champignonhoedjes met keukenpapier goed droog.
Vul er 8 met de erwtenpuree en garneer met een ansjovisrolletje.
Vul de overige 8 met het kaasmengsel, bestrooi met paprikapoeder en garneer met een takje dille.
Presenteer ze op een schaal.

Gevulde champignons 6

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

Ingrediënten

6 grote champignons
citroensap
2 gesnipperde sjalotjes
1 uitgeperst teentje knoflook
2 plakjes tong, salami of ham in kleine snippers
1 ei
1 eetlepel geraspte kaas
zout
peper
fijngesneden peterselie

Bereiding

Veeg de champignons af, draai de stelen eruit, besprenkel de hoeden met citroensap en hak de stelen fijn.
Maak een mengsel van de rest van de ingrediënten en een deel van de stelen; gebruik zoveel van de stelen als nodig is om de hoeden te vullen (dit hangt af van de grootte van de hoeden).
Vul de champignonhoeden met het mengsel.
Zet de champignons op een plat bord (bedekt met keukenpapier) en laat ze in de magnetron op vol vermogen (750 Watt) 2-3 minuten garen (zodra de vulling beweegt, zijn ze goed).
Serveer de champignons op ronde toastjes.

Gevulde chili's

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

Ingrediënten

1 blikje groene chilipepers (110 g)
¼ gele paprika
200 g lamsgehakt
1 eetlepel tacokruiden
25 g tortillachips
2 eetlepels koffieroom
voor de garnering:
enkele blaadjes ijsbergsla
1 tomaat
4 olijven
1-2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Laat de chilipepers uitlekken.
Maak de paprika schoon en snijd hem in zeer kleine stukjes.
Verkruimel de tortillachips.
Maak het gehakt aan met de verkruimelde chips, de stukjes paprika, de tacokruiden en de koffieroom.
Snijd de chilipepers in de lengte voorzichtig open en vul ze met het gehaktmengsel.
Leg ze in een ovenvaste schaal, verwarm ze afgedekt 5-6 minuten op 70% en laat ze kort nagaren.
Snijd intussen voor de garnering de tomaat in vieren, verwijder het zaad en het vocht en snijd het vruchtvlees in partjes.
Hak de olijven fijn.
Leg op elk bordje wat dunne reepjes ijsbergsla en verdeel de tomaat, de olijven en kaas daarover.
Snijd de pepers in dunne plakken en schik die op de borden.

Gevulde Chinese tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 kippepoten
3 blikjes tomatenpuree
1 bamipakket van 500 g
ketjap manis
olie
sambal oelek
aardappelzetmeel
1 prei
1 winterwortel
1 grote ui
¼ selderijknol
peperkorrels
foelie
Chinese specerijen naar keuze

Bereiding

Zet de kippepoten met koud water op breng het aan de kook en zet het vuur laag.
Voeg de winterwortel, prei, ui, knolselderij, foelie en gekneusde peperkorrels toe, leg het deksel op de pan en laat de soep op laag vuur ± 30 minuten koken.
Desgewenst kunt u de bouillon door een natte theedoek zeven.
Haal het vlees van de kippepoten.
Fruit de bamigroenten met de tomatenpuree in wat olie licht aan en voeg de bouillon toe.
Breng op smaak met bijvoorbeeld ve-tsin, gember en koenjit en voeg naar smaak ketjap en sambal toe.
Bind de soep licht met aardappelzetmeel en voeg tenslotte het gesneden kippevlees toe.

Gevulde courgetterolletjes

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

Ingrediënten

3 courgettes
zout
frituurolie
500 g gehakte biefstuk
1 snee brood zonder korst
1 ei
zwarte peper
¾ theelepel gemalen kaneel
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de groenten in de lengte in zeer dunne plakjes, besprenkel ze met zout en laat ze minstens ½ uur in een vergiet uitzweten.
Was ze in koud water en dep ze droog.
Bak ze in frituurolie tot ze zacht en lichtbruin zijn en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Vermeng het gehakt, het in water geweekt en uitgeknepen brood, het ei, peper, zout en kaneel en kneed dit goed door elkaar.
Vorm hier balletjes van ter grootte van een walnoot en frituur die lichtbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Rol de courgetteplakjes rond de vleesballetjes en zet ze vast met tandestokers.
Doe 2 eetlepels olijfolie en ongeveer 1½ dl water in een grote pan.
Voeg de groenterolletjes toe, besprenkel ze met zout en kook ze op een zeer klein pitje gaar.
Het vocht zou volledig opgeslorpt moeten zijn, maar voeg meer water toe als de pan te snel droog wordt.
Deze groenterolletjes kunt u ook in tomatensaus maken.
Gebruik hiervoor 3 eetlepels tomatenpuree, verdund met wat water en gekruid met peper en zout.

Gevulde dumkes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g boter
60 g suiker
1 zakje vanillesuiker
½ theelepel kaneel
2 grote gesplitste eieren
½ theelepel zout
175 g bloem
150 g fijngehakte pecannoten
50 g gemalen kokos
± 100 g rode bessengelei
2 met bakpapier beklede bakplaten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Klop de boter, suiker, vanillesuiker en kaneel romig en klop er één voor één de eidooiers door.
Meng er voorzichtig het zout en de bloem door.
Klop de eiwitten met een vork luchtig los (niet stijf).
Meng de noten en de kokos.
Rol van het deeg kleine balletjes van 2½ cm.
Rol de balletjes eerst door het eiwit en daarna door de noten en kokos en leg ze met tussenruimte op de bakplaat.
Druk met uw duim in het midden van ieder balletje deeg een flinke holte (om na het bakken te vullen).
Bak de koekjes in het midden van de oven in 15-18 minuten goudbruin en laat ze op een rooster afkoelen.
Vul elk koekje met gelei.
U kunt de koekjes ook met vruchtenjam vullen.

Gevulde eieren 3

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 5 eieren in 10 minuten hard, laat ze afkoelen, pel en halveer ze.
Haal de dooiers eruit en prak die met 100 g gorgonzola en een bekertje zure room fijn.
Vul de eieren met dit mengsel en garneer met wat verse peterselie.
Zet de eieren, voor u ze serveert, een uurtje in de koelkast.

Gevulde eieren met zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje rode zalm (100 g)
4 hardgekookte eieren
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
tabasco
paprikapoeder
peper
zout

Bereiding

Halveer de gepelde eieren, verwijder de dooiers en wrijf ze door een zeef.
Ontdoe de rode zalm van ongerechtigheden en prak ze zeer fijn.
Vermeng de zalm met de mayonaise, de tomatenketchup en de fijn gewreven eierdooiers.
Breng op smaak met enkele druppels tabasco, peper, zout en paprikapoeder.
Vul de halve eieren met dit mengsel en decoreer ze met toefjes peterselie en paprikapoeder.

Gevulde filet piri piri met bieten, prei en rozemarijnpartjes

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

Ingrediënten

2 bakken Vitaal rozemarijnpartjes à 425 g (CelaVita)
1 schaal gekookte biet à 500 g
4 el olijfolie traditioneel
4 gevulde filets piri piri
1 zak panklare prei à 250 g
1 eetlepel kruidenazijn
peper
zout

Bereiding

Bereid de rozemarijnpartjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Ontvel de bieten en schaaf ze in plakjes.
Verhit 2½ eetlepel van de olie en bak het vlees volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.
Verwarm de rest van de olie en bak de prei al omscheppend 3 minuten.
Schep de bieten, de azijn en peper en zout naar smaak erdoor en warm alles goed door.
Serveer het vlees met de groenten en de aardappeltjes.

Wijnadvies: Sacred Hill, Shiraz, rood, Australië

Gevulde flensjes met kaas champignons en Noordzeegarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g Noordzeegarnaal (ongepeld)
1 dl visfumet
50 g champignons
25 g kaas (gemalen)
20 g bloem
15 g boter
1 eierdooier
½ eetlepel citroensap
peper
zout
6 eieren
2½ dl water
2½ dl melk
250 g bloem

Bereiding

De garnalen pellen, de koppen en schalen enkele minuten koken in de visfumet en zeven.
De champignons schoonmaken, in vieren snijden en even koken in een pan met een weinig water, het citroensap, peper en zout.
Het kookvocht van de champignons bij de garnaalfumet voegen.
Een roux bereiden door de boter te laten smelten en er de bloem door te roeren.
De garnaalfumet erbij voegen en onder voortduren roeren op een zacht vuurtje goed mengen tot een dikke, stevige saus.
De garnalen, 50 g gemalen kaas en de champignons door de saus mengen en op smaak brengen met peper en zout.
Een beslag maken met de eieren, het water, de melk en de bloem.
Mooie flensjes bakken met dit beslag.
De flensjes vullen met de saus, oprollen, in een vuurvaste schaal schikken en overgieten met een lepeltje overgebleven saus.
Bestrooien met de resterende gemalen kaas, enkele nootjes boter toevoegen en 15 minuten garen in een voorverwarmde oven op 180 °C .
Meteen serveren.

Gevulde forel

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

Ingrediënten

Bereiding

Ontgraat 6 forellen langs de rugzijde en kruid ze.
Bereid een vulling van fijngeplette wijting in room, vermengd met enkele blokjes magere ham, peterselie en een gehakte, in boter gestoofde sjalot.
Vul de forellen hiermee, schik ze in een beboterde vuurvaste schotel, overgiet met 1 fles Rodenbachbier, voeg er zout, peper en een klontje boter bij, dek af met beboterd papier en schuif de schotel in de oven.
Ontvel de vis, als hij gaar is, voorzichtig en leg ze op een dienschotel.
Laat het vocht tot de helft inkoken en klop het dan met een bindmiddel van 5 eigelen en 2 dl room op.
Voeg, als de saus de gewenste dikte heeft, 50 g boter en het sap van 1 citroen toe en giet haar door een fijne puntzeef.
Schenk de saus over de vis en laat het gerecht in de oven nog eens vluchtig korsten.
Garneer de schotel voor het opdienen met peterselieaardappelen.

Gevulde gehaktballen met nootjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

25 g gepelde pistachenoten
50 g verse roomkaas met kruiden (bijvoorbeeld Boursin)
1 ei
200 g gehakt
½ zakje gehaktkruiden
paneermeel
zonnebloem- of arachide-olie om te frituren

Bereiding
Hak de nootjes een beetje fijn en meng ze met de verse roomkaas.
Klop het ei los.
Meng het gehakt met de gehaktkruiden, 2 eetlepels ei en 2 eetlepels paneermeel.
Vorm van het gehakt 6 balletjes en druk die in de hand zo plat mogelijk.
Verdeel de verse roomkaas met noten in 6 stukjes.
Neem telkens een platgedrukt balletje gehakt in de hand en leg er een stukje verse roomkaas op.
Vouw het gehakt om de kaas en druk de randen van het gehakt voorzichtig op elkaar, zodat de kaas er niet meer uit kan.
Strooi wat paneermeel in een diep bord.
Haal de gevulde gehaktballen eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel, zodat ze er helemaal mee zijn bedekt.
Verhit de olie tot ± 180°c, frituur de gevulde gehaktballen in de hete olie in ± 7 minuten goudbruin en gaar en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Gevulde gehaktballetjes

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

Ingrediënten

250 g niet te kleine champignons
water
citroensap
1 ui
1 eetlepel boter
500 g rundergehakt
zout, peper
1 ei
2 sneetjes brood zonder korst
melk
bloem
40 g boter

Bereiding

Maak de champignons schoon, was ze en draai van 6 champignons de steeltjes uit de hoedjes.
Hak deze steeltjes fijn en bak ze samen met de gehakte ui in de boter bruin.
Haal de pan van het vuur en laat het even afkoelen.
Kook de hoedjes van de champignons in ruim water met citroensap ± 5 minuten en haal ze met een schuimspaan uit de pan.
Laat ze uitlekken en afkoelen en vul de hoedjes met het ui-steeltjesmengsel.
Bak de overige in stukjes gesneden champignon in wat boter.
Meng zout, peper, ui, gebakken champignons en het in melk geweekte en uitgeknepen brood door het gehakt en verdeel het gehakt in 6 porties.
Druk in ieder portie gehakt een gevulde champignonhoedje en vorm er met nat gemaakte handen balletjes van.
Wentel ze door de bloem en bak ze in ± 20 minuten in de boter aan alle kanten knapperig bruin en gaar.
Haal de balletjes uit de pan en leg ze op een schotel.
Doe wat water of bouillon bij het bakvet en geef de jus er apart bij.

Gevulde groene Australische mosselen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Australisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 grote gekookte groene Australische mosselen in ½ schelp
(diepvries)
4 eetlepels olijfolie
1 grote ui, fijngehakt
1 rood chilipepertje, van zaadjes ontdaan en fijngehakt
2 mini-aubergines, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
versgemalen zwarte peper
zout
1 kopje verse volkorenbroodkruimels
verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Maak de moselen los van de schelp en leg ze er terug in.
Schik de schelpen op een bakplaat voorzien van een laag grof zout, zodat ze stabiel staan.
Verwarm de olie in een antikleefpan.
Voeg de ui en chili toe en roerbak tot de ui zacht begint te worden.
Voeg de gehakte aubergine en look toe en roerbak zo'n 5 à 6 minuten tot de groenten gaar en lichtbruin zijn.
Kruid stevig met peper en zout en meng er de broodkruimels goed door.
Leg een koffielepel vulling in elke schelp op de mossel en schuif de bakplaat in het midden van de oven.
Bak gedurende 12 à 15 minuten tot de mosselen doorwarm zijn.
Bestrooi met gehakte peterselie en serveer meteen.

Gevulde groene koolbladeren met gehakt en St. Paul Triple

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g half-om-halfgehakt
2 beschuiten
1 ei
1 ui
2 tenen knoflook
50 g rozijnen
1 dl kippenbouillon
2 eetlepels tomatenpuree
2 theelepels chillipoeder
1 groene kool (± 750 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels korianderpoeder
1 flesje St. Paul Triple (33 cl)
zout
peper uit de molen naar smaak

Bereiding

Haal een aantal gelijkvormige bladeren van de kool af en blancheer die in kokend water met een snufje zout tot ze beetgaar zijn.
Haal ze uit de pan, leg ze op een schone theedoek of keukenpapier en laat ze uitlekken en afkoelen.
Maak een mengsel van het gehakt, het ei, de fijngehakte ui, de knoflook, de rozijnen, de verkruimelde beschuiten en het chili- en korianderpoeder en breng het op smaak met zout en peper.
Vul de koolbladeren met het gehaktmengsel, maak er mooie pakketjes van en zet die met een houten cocktailprikkertje goed vast.
Verhit de olie in een braadpan en bak de gevulde koolbladeren kort om en om aan.
Neem de gevulde koolbladeren uit de pan en temper het vuur.
Doe de tomatenpuree erbij en laat die, al roerend, even ontzuren.
Voeg de bouillon en de helft van het bier erbij, leg de koolpakketjes weer terug in de pan en laat ze 30 minuten stoven.
Doe er 10 minuten voor het einde van de stooftijd de rest van het bier bij en laat de saus nog wat inkoken.
Serveer er aardappelkroketjes en een salade met radijs, tomaat en komkommer bij en drink er een gekoeld glas (8-9°C) St. Paul Triple bij.

Info: St. Paul Triple is een bier van Brouwerij Sterkens uit Meer in België. 7,6% vol.alc., 18 C. Plato. Te koop bij de betere slijterij en bierspeciaalzaak.

Gevulde Hongaarse paprikasoep

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
2 eetlepels boter of margarine
1 schaaltje nasi/bamivlees (ca. 250 g)
1-2 eetlepels paprikapoeder pikant
1 pak Hongaarse paprika-crèmesoep (130 g)
1 Fougasse de Boulogne (voorgebakken broodbol)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C.
Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Vlees in ca. 3 minuten bruin bakken.
Paprikapoeder en paprika toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Soep en 1½ l water toevoegen.
Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken.
Intussen brood afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Soep serveren in vier grote kommen met schep zure room en warm brood.

Gevulde Italiaanse koolbladeren

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 witte kool
400 g aardappelen
100 g Parmezaanse kaas
1 middelgrote ui
250 g gekookte ham in blokjes
olie
oregano
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Haal de hele koolbladeren van de kool, maak ze schoon en blancheer ze 1 minuut in kokend water.
Schil de aardappelen, snijd ze in zeer kleine blokjes, spoel ze af en kook ze ± 15 minuten.
Pel de ui, snijd hem fijn en fruit hem, samen met de ham in wat olie.
Voeg de aardappelen bij het ui-hammengsel en breng het geheel op smaak met oregano, peper en zout.
Vet een ovenschaal in met een beetje olie.
Leg een koolblad plat op een bord, leg in het midden een schepje van het mengsel, bestrooi het geheel met de kaas en vouw het koolblad als een pakketje dicht.
Zet de pakketjes zo in de ovenschaal dat ze niet meer openspringen (dus met de vouwnaadjes aan de onderkant) en laat ze ± 10 minuten in de oven.
Serveer met varkenshaas en gebakken aardappelen.

Gevulde kalfsrolletjes

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

Ingrediënten

50 g groene olijven, ontpit en kleingesneden
2 lente-uitjes,
zeer fijn gehakt
2 teentjes knoflook, fijngesneden
flinke handvol verse peterselie, fijngehakt
100 g Milner gerijpt, geraspt
zout
peper
4 kalfslapjes à 120 g, platgeslagen
2 eetlepels tarwebloem
3 eetlepels olijfolie
150 ml droge witte wijn
sap van ½ citroen

Bereiding

Maak een mengsel van de olijven, gehakte lente-ui, knoflook, peterselie (1 eetlepel achterhouden) en de kaas.
Verdeel dit over het midden van de kalfslapjes - randje vrijhouden - en druk lichtjes aan.
Rol de kalfslapjes op en zet vast met een prikker.
Bestrooi de rolletjes met zout en peper en wentel door de bloem.
Verhit de olie in een pan en bak de kalfsrolletjes rondom bruin.
Giet de wijn erbij en zet het vuur laag.
Laat, met het deksel op de pan, in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar worden.
Voeg vlak voor het serveren het citroensap en de achtergehouden peterselie toe en breng op smaak met peper en zout.
Lekker met lentegroente, bijvoorbeeld roergebakken peultjes, bleekselderij en babycourgettes.

Gevulde kalfsschnitzel met risotto en salade

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

Ingrediënten

1 pak risotto funghi (Lassie)
4 kalfsschnitzels
4 plakjes salami
4 zongedroogde tomaatjes (Bertolli)
peper
zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 zak familieslamix à 400 g
1 bakje knoflook-bieslookdressing à 90 g

Bereiding

Bereid de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Leg de schnitzels naast elkaar en leg er de salami en de gedroogde tomaatjes op.
Vouw de schnitzels dubbel en steek ze vast met een cocktailprikker.
Bestrooi ze met peper en zout naar smaak en bak ze in de hete olie aan beide kanten bruin en in ± 10 minuten net gaar.
Meng de slamix met de dressing.
Serveer met de schnitzel en de risotto.

Wijnadvies: Vina Baida, tinto, rood, Spanje

Gevulde karper met venkelsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 panklare karper van ruim 1 kg
400 g aardappelen
100 g Parmaham
1 eetlepel venkelzaadjes
4 teentjes knoflook
2 takjes rozemarijn
3 ansjovisfilets
1 citroen
8 salieblaadjes
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels citroensap
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°c.
Was de door uw vishandelaar schoongemaakte karper van binnen en van buiten zorgvuldig onder de koude kraan.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in vieren
Hak de ham, de venkelzaadjes, de rozemarijnnaaldjes van één takje en de ansjovisfilets fijn en vul de karper hiermee.
Leg de vis in een ovenvaste schaal en leg er plakjes citroen en het tweede takje rozemarijn op.
Schik de aardappelen rond de vis en bestrooi het geheel met de salieblaadjes.
Zet de schaal in de oven en laat het gerecht in 45 minuten gaar worden.
Meng de olie met het citroensap en besprenkel de vis hier van tijd tot tijd mee.
Bestrooi de karper en de aardappelen voor het serveren met zout.

Gevulde kerstomaatjes met ansjovisrolletjes

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

Ingrediënten

2 eieren
1 eetlepel roomkaas
1 eetlepel boter
zout, peper
24 kerstomaatjes
24 ansjovisrolletjes (2 blikjes á 48 gr)
keukenpapier

Bereiding

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.
Laat ze in koud water schrikken en laat ze afkoelen.
Was de kerstomaatjes en snijd er met een scherp mes de kapjes af.
Hol de tomaatjes met een theelepel uit en laat ze omgekeerd op keukenpapier uitlekken.
Giet de ansjovisrolletjes af en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Pel en halveer de eieren, prak ze met een vork fijn en druk ze door een zeef.
Roer de boter en de roomkaas erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Vul de kerstomaatjes met de eimousse en leg de ansjovisrolletjes hierop.
Bewaar ze tot het gebruik in de koelkast.

Gevulde kip 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Hak 1 kleine ui grof.
Snijd een venkelknol en een rode paprika in blokjes.
Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de ui hierin, samen met wat knoflook.
Voeg vervolgens de paprika en de venkel toe en laat ± 10 minuten zachtjes bakken.
Laat afkoelen.
Snijd intussen 150 g rauwe ham in blokjes en een bos peterselie fijn.
Meng dit door het venkelmengsel en vul een kip hiermee.
Doe de kip in de braadzak en zet de zak ± 70 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Gevulde kip met groenten

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

Ingrediënten

1 sneetje geroosterd brood
30 g pijnboompitten
2 rode paprika's
3 uien
450 g kipfilet
1 ei
1 eetlepel crème fraîche
paprikapoeder
peper
zout
½ theelepel (scherpe) paprikapoeder
1 kip van ± 1200 g
50 g boter
1 worteltje
1 preitje
¼ l rode wijn
2-3 theelepels vloeibare honing
450 g geschrapte krielaardappeltjes
1 gele en 1 groene paprika
200 g sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 takje rozemarijn
5 eetlepels olie
cayennepeper
1½ eetlepel paprikapasta
¼ l slagroom
eventueel bouillon (van tablet)
1 eetlepel rode port

Bereiding

Week het geroosterde brood in wat koud water.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Maak 1 rode paprika schoon, was hem en snijd hem in repen.
Snipper 1 ui grof.
Was 200 g kipfilet, dep het vlees met keukenpapier droog en snijd het in dunne reepjes.
Draai dit alles door de vleesmolen en kneed het met het ei, de crème fraîche, ½ theelepel uitgeknepen geroosterd brood, wat cayennepeper en de pijnboompitten.
Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder.
Was de kip onder de koude kraan, dep hem met keukenpapier droog, vul hem met de farce en naai de buikholte dicht.
Smeer de kip in met 10 g zachte boter (zet de rest van de boter koud weg), bestrooi hem met zout en peper en leg hem in een braadslee.
Maak het worteltje, de prei en de tweede ui schoon, was ze en snijd ze grof.
Snijd de rest van de kipfilet in blokjes en leg die, samen met de gesneden groenten op de kip.

Gevulde kip met groenten

Zet de kip in een op 225°C voorverwarmde oven en laat hem in 1 uur gaar worden.
Giet er na 20 minuten geleidelijk ¼ l water en de rode wijn bij.
Kwast de kip 5 minuten voor het einde van de braadtijd met de vloeibare honing in.
Was de aardappelen en snijd ze eventueel in stukken.
Maak de rest van d paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukjes.
Maak de sjalotjes schoon en pers de knoflook uit.
Haal de rozemarijnnaaldjes van het takje.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de aardappelen hierin op matig vuur 10 minuten; schep ze af en toe om.
Bak de paprika, sjalot en rozemarijn vervolgens 10-15 minuten mee, tot de aardappelen gaar zijn.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper en houd het warm.
Houd de kip in de uitgeschakelde oven op een vleesschaal warm.
Pureer de inhoud van de braadslee met een staafmixer, voeg de paprikapasta en de room toe en breng het geheel aan de kook; voeg eventueel nog wat bouillon toe.
Verdeel de koude boter in vlokken, klop die door de saus en breng op smaak met zout, peper en de port.
Serveer de kipdelen direct met de vulling, de saus en de groenten.

Gevulde kip met pruimen en appels

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

Ingrediënten

1 braadkip van 1½ kg
175 g vers broodkruim
12 gedroogde pruimen, een nacht geweekt en kleingesneden
2 grote appels, klokhuis verwijderd en in stukjes gesneden
de rasp en het sap van 1 onbespoten citroen
1 losgeklopt ei
magere melk
zout
peper

Bereiding

Meng het broodkruim, de pruimen, de appels en de geraspte citroenschil goed door elkaar.
Bind het mengsel met het losgeklopte ei en het citroensap en vul de buikholte van de kip hiermee.
Leg de kip in een beboterde braadslee en braad de kip 1½ uur in een op 200°C voorverwarmde oven.
Bedruip regelmatig met het braadvocht.
Versnijd de kip op de gewone manier en lepel de vulling erbij.

Gevulde kip uit de oven

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

Ingrediënten

1 scharrelkip van 1100-1400 g
zout
versgemalen zwarte peper
6 eetlepels fijngehakte blaadjes van verse kruiden, zoals
basilicum, peterselie, marjolein
4 eetlepels olijfolie
1 doormidden gesneden citroen
4 in stukjes gescheurde laurierblaadjes
2 verse takjes rozemarijn

Bereiding

Verwarm de oven en een braadslee voor op 225°C.
Was de kip van binnen en van buiten en dep hem met keukenpapier zo goed mogelijk droog.
Wrijf de buikholte in met zout en pak dan het puntje van het vel op de borstkant.
Zorg dat het niet scheurt en trek het voorzichtig naar boven.
Maak met uw andere hand het vel los van het borstvlees. Het zit met een stukje weefsel vast; u kunt dat laten zitten en er aan weerskanten langs gaan, of proberen het in het midden door te snijden.
Strooi wat zout in de ruimte die u heeft gemaakt en stop er gehakte kruiden in.
Sprenkel er ook een klein beetje olijfolie in.
Stop de citroen, de laurier en de rozemarijn in de buikholte.
Trek het vel over het borstvlees naar voren, zodat er geen 'bloot' vlees is.
Vouw de vleugelpunten naar binnen en bind de kip zo stevig mogelijk op.
Snijd de bouten 3-4 keer in en wrijf ze in met wat van het kruidenmengsel.
Op die manier kan de hitte direct in het vlees van de bouten doordringen, zodat ze sneller gaar worden.
Wrijf met uw vingers wat olijfolie in het vel van de kip en strooi er royaal zout en peper over.
Neem de hete braadslee uit de oven en giet er wat olie in.
Leg de kip erin met één borst naar beneden en zet de braadslee terug in de oven.
Laat de kip 5 minuten bakken en leg hem dan op de andere borst.
Laat nog 5 minuten bakken en draai de kip om.
Braad de kip 1 uur op 225°C.
Gebruik het vet dat van de kip in de braadslee druipt om aardappelen in te bakken of laat de aardappelen tegelijk met de kip in de braadslee gaar worden.
Het vel moet krokant zijn en de kruiden hebben het vlees hun aroma gegeven.

Gevulde tomaat met maïs

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

Ingrediënten

8 tomaten
zout
versgemalen peper
½ l blik maïskorrels
1 gesnipperde ui
2 eetlepels kruidenazijn
3 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
½ theelepel suiker

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, lepel het vruchtvlees eruit, hol de tomaten van binnen goed uit, strooi zout en peper in de tomaten en zet ze omgekeerd op een houten plank of bord, zodat het overtollige vocht eruit kan lopen.
Laat de maïs uitlekken op een zeef.
Maak een sausje van de ui, azijn, olie, zout, peper en suiker.
Schenk dit over de maïskorrels en laat het 30 minuten intrekken.
Vul de tomaten met dit mengsel.

Gevulde tomaatjes 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de kapjes van 12 middelgrote (tros)tomaatjes en schep ze leeg.
Kook 1 ei hard.
Prak 1 blikje tonijn fijn met het ei, 10 ontpitte groene olijven, 1 teen knoflook uit de pers, 2 eetlepels citroensap en 3 eetlepels mayonaise of olijvonaise.
Vul de tomaatjes hiermee.

Gevulde tomaatjes 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Ontvel tastytom-tomaatjes (kruis ze in en leg ze 2 tellen in kokend water), snijd van elk een kapje en hol ze uit.

Prak 2 ansjovisfilets en 3 hardgekookte eieren fijn met 4 eetlepels mayonaise, ½ teen knoflook uit de pers en 1 eetlepel peterselie.

Vul de tomaatjes hiermee en maal er wat peper over.

Gormeh sabzi-Iran

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Iran staat bekend om zijn unieke rijstbereiding. In de meeste rijstlanden heeft in de loop der tijd de culinaire verfijning zich voltrokken bij de bereiding van sauzen en schotels die bij de rijst werden gegeten. In Iran echter heeft de verfijning plaatsgehad in de rijstbereiding zelf. Het is een bereiding in twee stappen.
Kook basmatirijst tot de korrels halfgaar zijn.
Giet de rijst af en schenk een laagje olie in de pan.
Doe de rijst weer in de pan en vouw een schone theedoek om het deksel. Deze doek zal het vrijkomende vocht absorberen.
Laat de rijst vervolgens op heel laag vuur gaar stomen. Onderop de bodem van de pan zal zich een lekker laagje lichtbruine tot donkerbruine, knapperige rijst vastzetten. Iraniërs noemen dit 'tahdik'.
Maak er een lekkere begeleidende saus bij.
Neem een zak Gormeh Sabzi en 3-4 gedroogde Omaanse limoenen (Turkse winkel), 1 blikje kidneybonen, 1 blikje tomatenpuree en een stukje rund- of kippenvlees.
Week de groenten enkele uren.
Fruit 1 uitje en bak het in stukjes gesneden vlees mee.
Kook de groenten ± 30 minuten.
Voeg de groenten bij het vlees en de ui en bak het geheel, samen met de opengesneden limoenen, op laag vuur in ± 1 uur gaar.
Voeg op het laatste moment de kidneybonen toe en warm alles nog even goed door.

Haantje met lentekriebels

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

Ingrediënten

1 haantje
1 citroen
olie en boter
4 sjalotjes
2 koolrabi's
500 g lrielaardappeltjes
150 g peultjes
1 flesje Lente- of Meibock
zeezout
peper
allesbinder

Bereiding

Peper en zout het haantje.
Snijd de citroen doormidden en stop die in de buik van het haantje.
Bak het haantje in wat olie en boter aan.
Snijd de sjalotjes doormidden en bak ook die even aan.
Blus alles af met een flesje Meibock en laat het gerecht met het deksel op de pan 15 minuten sudderen.
Voeg dan de ongeschilde krieltjes toe en strooi er wat zeezout over.
Voeg na 30 minuten de in repen gesneden koolrabi en de afgehaalde peultjes toe en strooi er weer wat zeezout en peper over.
Laat alles nog 15 minuten doorsudderen.
Verwijder het haantje, snijd het in stukken en bind de groentesaus met allesbinder.
Leg de aardappelen en de groenten met de saus op een schaal en leg de stukken kip daarbovenop.

Haas met pruimen

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

Ingrediënten

1 haas (of een wild konijn)
1 l Lambiek (Brussels bier)
2 eetlepels wijnazijn
1 ui
1 wortel
1 blaadje laurier
4 jeneverbessen
4 witte peperkorrels
50 g reuzel
50 g boter
1 eetlepel bloem
300 g gedroogde pruimen
peper
zout

Bereiding

Verdeel de haas in stukken en leg die op een grote schotel.
Giet er het bier en de wijnazijn bij (houd de kop, de lever en de niertjes apart).
Leg op de stukken haas de gesnipperde ui en de kleingesneden wortel, de jeneverbessen, de laurier en de peperkorrels en laat 12 uur rustig marineren.
Haal dan de haas uit de schotel en droog hem zorgvuldig af.
Zeef de marinade en verwarm ze daarna lichtjes.
Smelt de reuzel in een kookpan en laat de stukken haas erin bruinen.
Strooi de bloem erover en roer enkele minuten met een houten lepel.
Kruid met peper en zout.
Giet beetje bij beetje de marinade in de pan en blijf roeren.
Voeg dan de niertjes, de kop en de lever toe en laat alles in 1 uur gaar worden.
Doe er halverwege de kooktijd de pruimen en de boter bij en meng goed.
Kruid, als de haas gaar is, eventueel nog wat bij.
Dien de haas heel warm in de bereidingspan op met gekookte aardappelen.
De heel klein gesneden niertjes worden samen met de stukken haas opgediend.
De kop wordt niet opgegeten.
Als u ervan houdt, kunt u de lever fijnmaken en in de saus verwerken.

Haas uit het land van Herve

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

Ingrediënten

1 haas of 1 konijn
150 g boter
2 eetlepels perenstroop
2 laurierbladeren
peper
zout

Bereiding

Laat de haas in stukken snijden en braad die in boter met zout, peper en laurier.
Braad het vlees op zacht vuur in ± 60 minuten gaar.
Leg de stukken haas op een voorverwarmde schotel.
Voeg de stroop aan het braadvocht toe en roer goed met een houten lepel.
Schenk de saus over de stukken haas.
Serveer het zeer warm met gekookte aardappelen.
Soms wordt dit recept wat uitgebreider gemaakt door er bij het begin van de braadtijd nog enkele sjalotten aan toe te voegen en de saus met room af te maken.

Hamlapjes in De Koninck

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g magere hamlapjes
1 dikke plak achterham
50 g boter
1 teentje knoflook
1½ eetlepel Franse mosterd
1 kruidenbouillontablet
1 flesje De Koninck
1 bakje champignons
250 g worteltjes
1 ui

Bereiding

Snijd het vlees in stukken en de ham in kleine blokjes.
Snipper de ui.
Verhit de boter en bak het vlees, de ham en de ui in ± 5 minuten goudbruin.
Pers de knoflook erboven uit en roer er de mosterd, het bouillontablet en het bier door.
Breng aan de kook en laat het een klein uur zachtjes stoven.
Maak intussen de champignons en de worteltjes schoon en snijd ze in stukjes.
Voeg ze na een uur toe en laat ze een kwartiertje meekoken.
Breng alles op smaak met zout en peper.
Geef er warm stokbrood en een groene salade bij.

Info: De Koninck is een amberkleurig bier uit Antwerpen.

Hammetjes van Mechelse koekoek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 bouten van Mechelse koekoek
1 prei
100 g groene boontjes
100 g spinazie
1 eetlepel olijfolie
3 tomaten
boter
2 dl kippefond
250 g paddestoelen
2 sjalotten
4 aardappelen
50 g gemalen kaas
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Hak de enkelgewrichten van de bouten, verwijder het dijbeen en trek het vlees met het vel over het kuitbeen.
Vorm op deze wijze 4 hammetjes en kruid die met peper en zout.
Was de prei en snijd er in de lengte 4 reepjes af, blancheer die en verfris ze onder koud water.
Maak de boontjes schoon en blancheer ze In gezouten water.
Vorm 4 bundeltjes en bind ze met de reepjes prei.
Was de spinazie, droog ze en stoof ze in de olijfolie.
Was de tomaten, halveer er twee, hol ze uit en vul ze met de gestoofde spinazie.
Vet een ovenschotel lichtjes met boter in en schik er de boontjes en de tomaten in.
Breng de kippefond aan de kook.
Was de paddestoelen, snijd ze in blokjes en blancheer ze 1 minuut in de kokende kippefond.
Laat ze uitlekken en bewaar het kookvocht voor de saus.
Pel de sjalotten en snijd ze in tweeën.
Snijd de laatste tomaat in vieren.
Braad de kippehammetjes 15 minuten in boter, leg er dan de stukjes tomaat en de sjalot bij en laat nog 15 minuten verder gaar sudderen.
Houd de gebruinde hammetjes warm.
Giet het braadvet voorzichtig weg en giet de kippefond in de pan.
Laat de saus even inkoken en giet haar door een zeef.
Was de aardappelen en kook ze in de schil gaar.
Snijd er een hoedje af en hol ze uit.
Maak met het vruchtvlees, een klontje boter en ¾ van de gemalen kaas een puree en vul de aardappelen op.
Bestrooi met de rest van de gemalen kaas en gratineer ze in de oven.
Bak de paddestoelen in een klontje boter bruin.
Verwarm de gevulde tomaten en de boontjes in een oven van 150°C.
Schik op een bord telkens een hammetje, een aardappel, een gevulde tomaat, een bonenbundeltje en

wat champignons.
Lepel de saus over het vlees.

Hampâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g mager varkensvlees
350 g varkenslever
550 g vers vetspek (waarvan 200 g in plakjes gesneden)
50 g boter
2 gepelde en fijngesnipperde uien
350 g in stukjes gesneden gekookte ham
3 gepelde teentjes knoflook
100 g gelatinepoeder
3 eetlepels bloem
1½ dl port
2 dl koffieroom
zout
peper
10 geblancheerde en in stukjes gesneden champignons
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode paprika

voor de garnering

schijfjes tomaat en fijngehakte peterselie

Bereiding

Doe het varkensvlees, de lever en 350 g spek in een vleesmolen en maal het tot gehakt.
Verhit de boter in een braadpan en fruit de uien.
Voeg de ham toe en laat deze al roerend ± 3 minuten mee bakken.
Pers de teentjes knoflook erboven uit.
Schep alles goed om en laat het ca 5 minuten sudderen.
Neem de pan van het vuur en voeg het gelatinepoeder toe.
Doe het gemalen vlees erbij, voeg de bloem en de port toe en schep alles goed om.
Klop de koffieroom op met zout en peper en schenk dit mengsel bij de vleesmassa.
Voeg de champignons en paprika toe en meng alles goed door elkaar.
Dek de pan af en laat het geheel 45 minuten rusten.
Leg de plakjes spek in een terrine.
Schep daar de vleesmassa op en druk deze goed aan.
Sluit de terrine af en zet de pâté 1½ uur in een bak met heet water in de tot 175 °C voorverwarmde oven.
Laat de pâté afkoelen en stort deze op een platte schaal.
Garneer met schijfjes tomaat en peterselie.

Hapjes van komkommer met rauwe ham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Beleg een gebakken Röstirondje (diameter 5 cm) met een plakje komkommer en garneer met reepjes aardbei, een opgerold plakje rauwe ham en een salieblaadje.

Hapjes van lamsgehakt met zure room

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schep op een met tacokruiden gekruide tortillachip rulgebakken lamsgehakt.
Schep er wat zure room op en garneer met een toefje koriander.

Havuc kizartmasi (gebakken wortelen)

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

Ingrediënten

500 g wortelen in plakjes van ½ cm
zout
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel met zout en peper gekruide bloem
3 dl iets verwarmde yoghurt
½ theelepel karwijzaad

Bereiding

Kook de wortelen in water met zout voor.
Giet ze af als ze bijna gaar zijn en laat ze enigszins afkoelen.
Verhit de olie in een koekenpan, schud de wortelen om in de gekruide bloem en bak ze goudbruin.
Schik ze op een verwarmde serveerschaal, schenk er de warme yoghurt over en bestrooi met karwijzaad.

Hazebouten met pruimen, gestoofd in Mc Chouffe

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

Ingrediënten

1 kg hazebouten
1 ui
2 fijngehakte tenen knoflook
1 theelepel tijm
1 theelepel gekneusde jeneverbessen
150 g gedroogde, ontpitte pruimen
2 gekneusde kruidnagels
4 eetlepels bosbessenjam
2 eetlepels Worcestershiresaus
4 eetlepels zonnebloemolie of roomboter
4 dl Mc Chouffe
versgemalen peper
zout naar smaak

Bereiding

Wrijf de hazebouten met wat versgemalen peper en zout in en braad ze in de boter of zonnebloemolie zo snel mogelijk aan.
Zet het vuur laag, doe er de fijngehakte ui, de knoflook, de tijm, de gekneusde jeneverbessen, de kruidnagels, de ontpitte en fijngesneden pruimen en de helft van het bier bij en laat het geheel ± 1 uur zacht stoven.
Voeg na dit uur de Worcestershiresaus, de bosbessenjam en het restant van het bier toe en laat nog een kwartier stoven.
Haal de hazebouten eruit en houd ze warm.
Zeef de saus, doe haar terug in de braadpan en laat haar zoveel mogelijk inkoken.
Verdeel de hazebouten over 4 voorverwarmde borden en schenk de saus erover.
Serveer met aardappelpuree, rode kool met appeltjes en gestoofde peertjes.

Hazepeper op z'n Brussels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 haas in stukken
100 g reuzel
2 uien
4 sjalotten
2 wortelen
5 jeneverbessen
500 g appelen
selder
1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
¾ l bruin bier
1 eetlepel rode bessengelei
50 g boter
peper
zout

Bereiding

Doe de reuzel in een grote pan en laat deze op laag vuur uitsmelten.
Zet het vuur dan hoger en braad de stukken haas in ± 5 minuten snel aan alle kanten bruin.
Kruid met peper en zout.
Voeg de uien, de sjalotten, de wortelen en de selder toe en laat alles met het bier aan de kook komen.
Doe er de jeneverbessen, de geschilde ui, de in vieren gesneden appelen en het kruidentuiltje bij, laat alles weer aan de kook komen en zet het vuur dan lager.
Laat het gerecht in ± 60 minuten tegen het kookpunt aan gaar worden.
Haal de stukken haas met een schuimspaan uit de pan en houd ze in een andere pan op zeer laag vuur warm.
Kook de vloeistof 5 minuten op hoog vuur.
Voeg dan de bessengelei en de boter toe en roer het geheel met een houten lepel goed door elkaar.
Zeef de saus en schenk deze over de stukken haas.
Serveer zeer heet, met gekookte aardappelen.

Hemelse rosbiefreepjes

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

Ingrediënten

600 g rosbief
7 teentjes look
4 takjes rozemarijn
4 takjes tijm
4 eetlepels olijfolie
1½ dl Westmalle Tripel
room (om de saus op gewenste dikte te krijgen)
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Pel 6 teentjes look en kneus ze met een mes.
Snijd de rosbief in reepjes.
Leg de helft van de look, de tijm en de rozemarijn in een kom, leg de reepjes rosbief erop en dek die met de rest van de kruiden af.
Schenk de olie erover en marineer het vlees ± 3 uur in de koelkast.
Laat het vlees en de marinade op kamertemperatuur komen en bak het in de marinade in een koekenpan zonder boter snel bruin.
Leg het vlees dan op voorverwarmde borden en bestrooi het met zout en peper.
Pers het laatste teentje look boven het bakvet uit en fruit het even mee.
Voeg de Westmalle Tripel toe, breng die aan de kook en laat het biermengsel ± 2 minuten doorkoken.
Voeg room toe tot de saus de gewenste dikte krijgt en laat de saus dan niet meer koken.
Zeef de saus en schenk haar over het vlees.
Serveer hierbij tagliatelle en beetgare worteltjes met citroenboter.

Hervecroques

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

Ingrediënten

boter
1 eetlepel mosterd
100 g rijpe Hervekaas
8 sneden toastbrood
8 reepjes ontbijtspek

Bereiding

Ontkorst het toastbrood.
Meng 2 eetlepels zachte boter met de mosterd en de Hervekaas, smeer hier 4 sneden brood mee in en leg er telkens 2 reepjes ontbijtspek op.
Leg de overige sneetjes brood erop.
Besmeer de beide kanten met wat boter en bak ze in een op 250 °C voorverwarmde oven, of in de pan, of met het croque-toestel bruin.

Het fijne van St.-Katelijne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bloemkool (bijvoorbeeld een primeurbloemkooltje van St.-Katelijne Waver)
3 eetlepels bloem
boter
½ eetlepel kerrie
peper
zout
2 eetlepels zure room
4 vierkante plakjes Chester of Cheddarkaas
2 plakken gekookte ham van 2 mm dik
4 dunne lapjes kalkoenvlees van 100 g elk (zo groot als een hand)
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Maak het bloemkooltje schoon, kook het in zijn geheel in een kommetje, waarin het precies past, in een kop water met een beetje zout en gaar het 4 minuten onder deksel.
Haal het kooltje uit het kookvocht en houd het vocht apart.
Kneed intussen 1 eetlepel bloem met 1 eetlepel boter tot een koude roux.
Gebruik deze om het kookvocht naar smaak te dikken door het al roerend met een klopper even tot het kookpunt te brengen.
Breng deze saus op smaak met kerrie, peper, zout en zure room.
Vouw de kaas en de ham in de kalkoenlapjes, druk stevig aan, of houd alles met een houten prikker op z'n plaats.
Wentel het vlees in een mengsel van ¾ bloem en ¼ kerrie en bak het daarna in boter mooi aan beide kanten bruin.
Verdeel de bloemkool met de saus over de kommetjes.
Leg het vlees ernaast, dek het af met microgolffolie of een deksel en warm op in de (microgolf)oven.
Strooi er de peterselie over.
Serveer met brood en een pils, een witbier of een Luxemburgse Sylvaner.

Hete kip 2

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

Ingrediënten

1 kg kipdelen (liefst kipkarbonades)
100 g rode rawits (kleine hete pepers) of evt. 5 eetlepels sambal
oelek
1 theelepel trassi
5 cm verse gemberwortel
1 stengel sereh
5 blaadjes djeroek poeroet
1 blad salam of laurier
5 gesnipperde tenen knoflook
1 gesnipperde ui
zout
olie
½ l kippenbouillon

Bereiding

Wrijf of maal de rawit, trassi, knoflook, ui en gember fijn tot een dikke pasta.
Bak de kipdelen in de olie bruin en haal ze uit de pan.
Fruit de pasta in het braadvet en blus af met de bouillon.
Kneus de sereh door een paarmaal met het handvat van een zwaar mes op het witte gedeelte te slaan.
Voeg de sereh, de djeroek poeroet en de salam of laurier toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg de kipdelen weer toe en laat ze op laag vuur ½ uur garen.

Hete kip 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Verdeel 1 kip in 4 porties.
Smelt 150 g boter in een pan en braad de in stukken gesneden kip hierin ± 20 minuten.
Haal de kip uit de pan en leg hem apart.
Bereid met het in de pan achtergebleven vet een saus van 3 kopjes water, een snufje peper, een snufje zout, 6 theelepels suiker, 5 eetlepels ketjap, 1 afgestreken eetlepel sambal oelek, 1 theelepel ve-tsin en 7 grote of 10 kleine geperste teentjes knoflook.
Breng de saus aan de kook, doe er de kip bij en laat alles op laag vuur ± 1 uur trekken.
Serveer de kip met rijst.

Hete kip 4

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

Ingrediënten

500 g kipfilet of 1 kg drumsticks
1 ui
3 tenen knoflook
1 blikje tomatenpuree
½ blok santen
een scheutje azijn
wat rietsuiker
fijngesnipperde lombok (rode peper) naar smaak

Bereiding

Fruit de ui met de knoflook en schenk er dan de tomatenpuree bij.
Week het blok santen in een beetje heet water en voeg dit bij het uimengsel.
Roer er de azijn, de suiker en de lombok door en laat dit even sudderen.
Voeg er dan de kip bij en laat het geheel nog 1 uur sudderen.
Geef er rijst en geraspte komkommer bij.

Hitsige kip

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

Ingrediënten

2 dubbele kipfilets
1 ui
1 rode en 1 groene peper
1 theelepel djahé
1 theelepel laos
1 theelepel ketoembar
1 zakje boemboe ritja
1 eetlepel sesamzaad
1 eetlepel Javaanse suiker
½ blok santen
1 eetlepel honing
4 djeroek poeroet bladeren
4 kemirienoten
sojasaus
sesamolie naar smaak

Bereiding

Maak een marinade van de sojasaus, de djahé, de laos en de ketoembar.
Snijd de kipfilets in kleine stukjes en laat ze ± 1 uur marineren; leg daar ook de djeroek poeroet blaadjes bij (schep om het kwartier even om).
Verhit wat sesamolie en bak de uitgelekte stukjes kip daarin (gooi de marinade niet weg).
Maak een brij van de ui, de pepers en de boemboe ritja en voeg die, als de kip bijna gaar is toe, samen met de overgebleven marinade, de djeroek poeroet blaadjes en het blok santen en laat het geheel op laag vuur sudderen.
Voeg de Javaanse suiker en de honing toe en laat nog 10 minuten sudderen.
Maak de kemirienoten fijn en strooi ze met de sesamzaadjes over het gerecht.
Laat het op laag vuur nog 5 minuten staan en roer het af en toe door.
Als de brij tijdens het koken wat te dik wordt, kunt u deze met water verdunnen.

Hollandse couscous met kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g kipfilet
2 eetlepels olijfolie
150 g couscous
1 pak groenteschotel Hollands (450 g diepvries
2 ½ dl melk
1 zakje kerriesaus (25 g)
½ zakje elitehaver (à 200 g)

Bereiding
Kipfilet in blokjes snijden.
In koekenpan olie verhitten en hierin kipfilet in ca. 4 à 5 minuten rondom goudbruin bakken.
Intussen couscous in kom doen, 2 ½ dl kokend water op couscous schenken en ca. 5 minuten laten wellen.
Groenteschotel aan kipfiletblokjes toevoegen en al omscheppend ca. 10 minuten op matig hoog vuur bakken.
Laatste minuut gewelde couscous met groente en kipfiletblokjes meebakken.
Intussen in steelpan melk aan kook brengen en kerriesaus volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Couscous en kerriesaus over twee borden verdelen en garneren met elitehaver.

Hollandse garnalen met bosui

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

6 bosuitjes
zout
1 eetlepel dragonazijn
2 eetlepels olijfolie
½ theelepel mosterd
½ theelepel dragon
zout
peper
suiker
300 g Hollandse garnalen
versgemalen peper
1 takje peterselie

Bereiding
Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in stukjes, kook ze ± 2 minuten in weinig water met zout en laat ze uitlekken.
Klop een dressing van de azijn, de olie, de mosterd, de dragon, zout, peper en wat suiker, schep de bosuitjes erdoor en laat ze minstens 30 minuten marineren.
Spoel de garnalen af.
Schep de bosui en de garnalen door elkaar en verdeel ze over 2 bordjes.
Maal er peper boven en garneer met de peterselie.
Lekker met geroosterd brood.

Hollandse garnalentorentjes met mosterdmayonaise

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

Ingrediënten

4 tomaten
8 eetlepels mayonaise
1½ theelepel grove mosterd
200 g gepelde Hollandse garnalen
2 eetlepels fijngeknipte bieslook + wat hele sprietjes
slaolie
4 blaadjes sla

Bereiding

Leg de tomaten 12 tellen in kokend water en spoel ze onder de koude kraan af.
Schil en halveer ze, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Meng de mayonaise met de mosterd en voeg de garnalen, de tomaat en de bieslook toe.
Bestrijk 4 kleine hoge gladde vormpjes of koffiekopjes met een beetje slaolie, vul ze met het garnalenmengsel en laat ze tot het gebruik in de koelkast staan.
Keer de vormpjes om op 4 bordjes en laat de garnalentorentjes er voorzichtig uit glijden.
Garneer met de blaadjes sla en sprietjes bieslook.

Hollandse gevulde komkommer

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 flinke komkommers
400 g gehakt
200 g geraspte kaas
1 ui
1 ei
2 beschuiten
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Schil de komkommers, snijd ze in de lengte door en verwijder met een lepel de zaadlijsten.
Pel en snipper de ui fijn, verkruimel de beschuiten en meng dit samen met het ei door het gehakt.
Breng op smaak met peper en zout.
Vul de komkommers met het gehaktmengsel en wel zo, dat het gehakt evenredig over de komkommers is verdeeld.
Leg de komkommers op een schaal en zet die in de voorverwarmde oven tot het gehakt mooi bruin is.
Haal de komkommers uit de oven en bestrooi ze ruimschoots met geraspte kaas.
Zet ze terug in de oven tot de kaas is gesmolten.
Verdeel ze in vieren en serveer ze direct met een aardappelsalade.

Honing-griesmeelcakejes met sinaasappelsiroop

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g griesmeel
50 g bloem
½ zakje bakpoeder
zout
2 eieren
4 eetlepels olijfolie
100 g honing
1 sinaasappel
1 kaneelstokje
een ingevet bakblik van 20 x 20 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng de griesmeel met de bloem, het bakpoeder en een mespuntje zout.
Splits de eieren en klop de dooiers los met de olie en honing (houd 4 eetlepels apart voor de siroop).
Schep het eimengsel door de griesmeel.
Klop de eiwitten in een vetvrije kom stijf en spatel ze luchtig door het griesmeelbeslag.
Schenk het beslag in de bakvorm en bak de cake in het midden van de oven in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil fijn en pers de sinaasappel uit.
Kook het sinaasappelsap met de rasp, het kaneelstokje en de achtergehouden honing in een steelpan tot siroopdikte in.
Neem de cake uit de vorm, leg hem op een schaal en schenk de warme siroop erover.
Serveer de cake warm of koud.
Garneer de cakejes met 2 eetlepels geroosterd amandelschaafsel.

Tip: Serveer de cakejes koel als nagerecht met 100 g dikke Griekse yoghurt, waar 1 eetlepel honing doorheen is geroerd.

Honingkip 'Dame Blanche'

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
peper
zout
40 g boter
2 sjalotten
2 preien
4 middelgrote tomaten
3 eetlepels pistachenootjes
2 eetlepels honing
3 eetlepels citroensap
1 borrelglas cognac
½ dl room
8 halve peren (uit blik)
80 g pure chocolade
2 eetlepels melk of water

Bereiding

Snijd de kipfilet in dunne reepjes, bestrooi ze met peper en zout en laat ze even staan.
Snijd de sjalotten, de prei en de ontvelde tomaten in kleine stukjes.
Verhit de boter in een wadjan of wok en fruit de sjalot, de prei en de tomaat hierin 3 minuten.
Voeg de kip toe en bak deze al omscheppend op hoog vuur ook 3 minuten.
Schep de kip uit de pan en houd hem warm.
Voeg het citroensap, de honing en de pistachenootjes aan de groenten in de pan toe, schenk er de room en de cognac bij en roer alles goed door.
Verwarm zachtjes en voeg de kip weer toe en laat het geheel in 10 minuten door en door warm worden.
Verwarm intussen de peren in eigen sap en smelt au bain-marie in een steelpan 1 reep chocolade met 2 eetlepels melk of water.
Schep de kip in het midden van een platte schaal, schik de peren eromheen, bedruppeld met de gesmolten chocolade.

Tip: In plaats van peren kunt u ook gehalveerde abrikozen of perziken nemen en in plaats van chocolade, toefjes slagroom op de vruchten spuiten.

Wijnadvies: Drink er een halfzoete witte wijn bij.

Hopscheuten met gepocheerde eieren in mousselinesaus

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

Ingrediënten

400 g hopscheuten
water
zout
het sap van ½ citroen
room

4 kleine eieren
water
azijn

saus

2 eidooiers
200 g boter
koud water
peper
zout
citroensap
gebakken driehoekjes brood

Bereiding

Was de groente pas op het allerlaatste moment en snijd het verharde staartje weg.
Breng water met een snufje zout en het sap van de halve citroen aan de kook.
Pocheer hierin de groente vooral niet te lang (maximaal 10 minuten).
Laat haar uitlekken in een vergiet en verdeel haar over vier schaaltjes.
Giet er een scheutje room over en houd haar in de oven warm terwijl de eieren worden gepocheerd.
Breng in een ondiepe kookpan 2 liter water met 1 dl azijn aan de kook.
Breek de eitjes één voor één in een kommetje en laat ze heel VOORZICHTIG in het kokende water glijden.
Dankzij de azijn zal het eiwit snel (2-3 minuten) stollen.
Dompel de eitjes nog even in heet water om de geur en de smaak van de azijn te verwijderen.
Laat ze op een verwarmde schaal even uitdruipen en doe ze dan bij de groente in de oven tot de mousselinesaus is geklopt.
Klaar eerst de boter: laat de boter langzaam smelten en schep er zoveel mogelijk van het bovendrijvende schuim af.
Het gele bezinksel wordt ook niet gebruikt.
Klop op een zeer laag vuurtje de eidooiers met een scheutje koud water en wat peper en zout tot een hevig schuimende massa.
Voeg langzaam de gesmolten boter toe en blijf steeds kloppen tot het mousseline-effect is bereikt.
Breng de saus op smaak met een beetje citroensap en verdeel haar over de schaaltjes groente.
Garneer met een driehoekje gebakken brood.

Tip: een mousselinesaus is wel eens eigenwijs. Door op een 'Bain Marie' te kloppen, is de kans op schiften veel kleiner.

Hopscheuten met gepocheerde eieren in mousselinesaus

Info: Hopscheuten: de vroege scheuten die in maart bij de grond worden afgesneden, hoeft u alleen van het zandige ondereinde te ontdoen en snel af te spoelen. De groene uitlopers kunnen het beste losjes in bosjes bij elkaar worden gebonden voordat ze snel worden gewassen. Laat hopscheuten nooit in water weken. Laat ze uitlekken en kook ze in lichtgezouten water, aangezuurd met het sap van ½ citroen.
Serveer ze met gesmolten boter, een sauce Hollandaise of een tomatensaus.

Hopveld kuikens

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

Ingrediënten

Bereiding

Ontbeen 6 kuikens, kruid ze en vul ze met een mengsel van 300 g kalfsgehakt, 300 g redelijk vet varkensgehakt, 3 eigelen, met daarbij 1/3 van dit
totaal volume hopscheuten.
Bak de kuikens dan op de gewone wijze in de pan (± 30 minuten).
Voeg er echter na 15 minuten een fijne mengeling bij van worteltjes, sjalotten, peterseliewortels, tijm en laurier.
Schik de kuikens, als ze gaar zijn, in een pannetje.
Bevochtig de braadpan met een fles Rodenbachbier en een weinig kalfsbouillon en laat het vocht tot de gewenste hoeveelheid inkoken.
Bind het lichtjes met in bloem vermengde malse boter.
Meng voor het opdienen 2 eetlepels slagroom goed in de saus en breng deze op smaak door nogmaals te kruiden.
Giet de saus over de kuikens.
Serveer er korfjes hopscheuten en aardappelnootjes apart bij.

Hutspot op z'n Gents

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g spek
1 varkensoor, -poot en -staart
1 ossestaart
250 g kalfsborst
1 runderschenkel
1 kalfsschenkel
500 g schapeschouder
peper
zout
4 grote wortelen
1 bloemkool
2 preien
1 selder
3 rapen
250 g spruiten
½ savooiekool
4 grote uien
200 g varkensworst
25 g boter

Bereiding

Zet het vlees in ruim water en laat het even koken.
Giet het water weg en spoel alles met koud water af.
Zet het vlees weer op met water en peper en zout en laat alles 2½ uur koken.
Maak de groenten schoon en snijd ze in gelijke stukken.
Voeg alle groenten toe en laat ze een half uur koken.
Voeg nu de worst erbij en bak de worst.
Dien op met mosterd en gekookte aardappelen of brood.

Hutspot uit Frans-Vlaanderen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ossestaart
400 g klapstuk
zout
peper
2 grote winterwortelen
500 g schorseneren
½ koolraap
1 kg aardappelen
4 uien
100 g pekelspek (zuurkoolspek)
25 g bloem
40 g boter

Bereiding

Laat de in stukken gesneden ossestaart, het klapstuk en het stuk pekelspek ± 1½ uur in ruim water zachtjes koken.
Bestrijk een stevige stoofpan met boter en leg de in reepjes gesneden wortelen, de kleingesneden schorseneren, de reepjes koolraap, de in vieren gesneden aardappelen en de in plakken gesneden uien daarop.
Leg de stukken vlees erbij, giet er wat bouillon van het vlees over en laat alles met elkaar in 45-60 minuten gaar stoven.
Maak een saus van de resterende boter, de bloem en ± 3 dl van de bouillon en geef die apart of giet haar over de hutspot.

Hutspot van schapevlees

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

Ingrediënten

150 g witte bonen
100 g vetstof
1½ kg schapevlees (schouderstuk en ribben)
peper, zout
tijm, laurier
look
3 uien
4 wortelen
1 selderij
4 rapen
½ kg aardappelen
zure augurken en uitjes

Bereiding

Was de bonen en zet ze in ruim water minstens 12 uur te weken.
Verhit de vetstof en bruin hierin het vlees.
Zet het vlees nu op in ruim water, voeg de bonen en de kruiden toe en laat koken.
Maak de groenten schoon, schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
Voeg de gesneden groenten en aardappelen na een half uur bij het vlees en laat alles gaar koken.
Dien op met augurken en uitjes in het zuur.

Hutspotschenkel

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

Ingrediënten

½ kg kalfsschenkel
1 hammetje
½ kg runderschenkel
3 l water
peper
zout
tijm
laurier
4 wortelen
3 preien
1 knolselderij
1 teentje look
½ witte kool
¾ kg aardappelen
¼ kg prinsessenbonen
50 g peterselie

Bereiding

Zet het vlees met het water en de kruiden op en laat het 2 uur koken.
Maak intussen de groenten schoon, schil de aardappelen en snijd ze in stukken van ± 3 cm.
Voeg na de 2 uur de groenten en de aardappelen bij het vlees en laat alles nog 1 uur koken.
Verwijder de tijm en de laurier en bestrooi jet gerecht voor het opdienen met de gehakte peterselie.

Ierse bietenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rode bieten
500 g aardappelen
1 ui
500 g rundergehakt
125 g roomboter
2 dl slagroom
peper
zout
worcestershiresaus
4 eieren

Bereiding

Kook de bieten gaar.
Kook de aardappelen gaar en stamp ze of pers ze door de pureeknijper.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in.
Schil de ui en hak hem fijn.
Schil de bieten, rasp ze en meng ze door het gehakt.
Fruit de ui in een hapjespan of grote koekenpan goudgeel.
Voeg het bietenmengsel en de gestampte aardappelen toe en bak alles knapperig, rul en gaar.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper, zout en worcestershiresaus en breng het over in de ovenschaal.
Smelt de roomboter in een steelpan, roer de slagroom erdoor en giet dit mengsel over de bietenschotel.
Bak de bietenschotel ± 25 minuten in de oven.
Bak 4 spiegeleieren en serveer die bij de bietenschotel.

Iflagun

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

Ingrediënten

¼ l melk
¼ l lauw water
1½ eetlepel spekvet
1½ eetlepel boter
2 eetlepels suiker
1 eetlepel zout
45 g verse of 21 g gedroogde gist
1 kg meel

voor de pasta

1 ei
veel gemalen peper
¼ theelepel gember
3 eetlepels sesamzaad
2 theelepel anijszaad
2 theelepel geroosterde karwij
2 theelepel poppyzaad
3 eetlepels geraspte kaas
saffraan
2 eetlepels gehakte pistaches

Bereiding

Kook de melk en de helft van het water, voeg het spekvet, de boter, suiker en zout toe en laat het lauw worden.
Los de gist in het overblijvende water met wat suiker op en laat 10 minuten borrelen.
Meng het dan met het water- en melkmengsel en stort alles in een grote, warme kom.
Zeef het meel en voeg het geleidelijk toe, kneed tot het deeg van de wanden van de kom loskomt en laat het dan 10 minuten rusten.
Kneed het vervolgens 15 minuten.
Smeer een kom in met olie, leg de deegbol erin en bedek het geheel met een vochtige doek.
Laat twee uur rijzen.
Sla het deeg terug plat en kneed het nog een paar minuten, vorm er dan een rond plat brood van dat op een geoliede bakplaat wordt geplaatst.
Meng de kruiden tot een pasta en strijk die over het brood uit.
Laat het brood dan terug rijzen tot het bijna dubbel zo groot is geworden.
Bak het 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven; zet de oven dan op 170°C en bak nog 30 minuten.
Als er na het kloppen op de bodem van het brood een hol geluid tevoorschijn komt, is het klaar.

Imam bayildi 1 (Turkse aubergines met knoflook)

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

Ingrediënten

6 aubergines
3 grote fijngehakte uien
6 grote tomaten voor de vulling
3 tomaten in plakken
10 geperste teentjes knoflook
zout naar smaak
het sap van 1 citroen
2 theelepels suiker
2½ dl olijfolie
2½ dl bouillon
versgemalen peper naar smaak
peterselie

Bereiding

Kies voor dit gerecht stevige langwerpige aubergines en kerf ze overlangs in zonder ze tot de uiteinden door te snijden.
Buig de aubergines voorzichtig naar elkaar toe, zodat de snijvlakken zich beter openen.
Strooi er een flinke laag zout in en laat dit 15 minuten trekken.
Fruit intussen de uien in 1 eetlepel olijfolie en meng ze daarna in een kom door de gepelde en grofgesneden tomaten voor de vulling.
Voeg de knoflook, peterselie, zout en peper toe en roer dit alles goed door elkaar.
Spoel de aubergines onder de koude kraan af, dep ze droog en bak ze voorzichtig aan beide kanten enkele minuten in de opnieuw verhitte olijfolie zonder ze te beschadigen.
Schik ze daarna in een vuurvaste schotel en vul de inkepingen met het tomatenmengsel.
Dek dit af met plakken tomaat en begiet ze met de rest van de olijfolie en met voldoende bouillon om de schotel tot halverwege de aubergines te vullen.
Doe er het citroensap bij en strooi er de suiker en nog wat zout over.
Schuif de schotel in een op 175°C voorverwarmde oven en bak het gerecht ± 1 uur.
Laat het gerecht daarna volledig afkoelen.
Men eet het altijd koud en het vormt een uitstekende hors d'oeuvre.
Als u niet van zoveel olie houdt, verminder de hoeveelheid dan.

N.B.: Op dezelfde manier worden ingekerfde aubergines ook erg vaak met lamsgehakt gevuld en daarna met nog wat plakken tomaat en een scheut bouillon in de oven gaar gebakken. Daar eet men dan een slaatje en yoghurt bij.
Het staat erg leuk om bij een dergelijk gerecht de steel aan de aubergines te laten zitten.

Info: Dit gerecht heet letterlijk: de in zwijm vallende Imam. Waarom deze eerwaarde heer nu precies in onmacht viel, is niet helemaal duidelijk. Of het van de aanblik, de hoeveelheid knoflook, de royale scheut olijfolie of de aanslag op het huishoudbudget geweest is, laat men in het midden. In elk geval hoort Imam Bayildi tot de pronkstukken van de Turkse keuken.

Imam bayildi 2 (gevulde aubergines)

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

Ingrediënten

2 grote aubergines
zout
2 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 geperst teentje knoflook
1 groene paprika in blokjes
4 gepelde tomaten in blokjes
1 gesnipperde stengel bleekselderij
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel fijngehakte peterselie
3 dl kippenbouillon
zout
versgemalen peper

Bereiding

Snijd de steelaanzetten van de aubergines, halveer de aubergines in de lengte en hol ze uit, zodat een wand ontstaat van ruim ½ cm.
Bestrooi de aubergines en het uitgeschepte vruchtvlees met zout en laat ze 30 minuten rusten.
Druk het vocht eruit, spoel het zout eruit en dep ze droog.
Fruit de ui en de knoflook in de olie.
Snijd het uitgeschepte auberginevruchtvlees in blokjes.
Doe die met de paprika, de tomaten en de selderij bij de ui en laat ze samen 5 minuten stoven.
Voeg de tomatenpuree, de bouillon, de peterselie en zout en peper toe, breng alles samen aan de kook en laat het op laag vuur 15 minuten zachtjes koken, of tot het mengsel bijna droog is.
Zet de uitgeholde aubergines in een ingevette ovenschaal en verdeel er de vulling over.
Giet 1½ dl water in de schaal, dek de schaal met aluminiumfolie af en schuif hem 35-40 minuten in de op 180°C voorverwarmde oven.
Laat de aubergines afkoelen en giet er voor het serveren wat olijfolie over.

Info: Dit gerecht wordt meestal koud gegeten.

Imam bayildi 3

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

Ingrediënten

2 middelgrote aubergines
6 eetlepels olijfolie
2 grofgesnipperde uien
1 groene paprika in stukjes
1 zeer fijn gehakt teentje knoflook
4 grote ontvelde tomaten in stukjes
zout
peper
½ theelepel oregano
1 mespuntje suiker
1½ eetlepel citroensap
2 eetlepels fijngehakte peterselie
(25 pijnboompitten)

Bereiding

Kook de aubergines 5 minuten in ruim water en spoel ze daarna met koud water af.
Halveer de vruchten overlangs en schep het vruchtvlees uit de schillen, maar laat 1 cm vruchtvlees zitten.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie en fruit de uien tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de paprika, knoflook en tomaten toe en schep alles goed om.
Temper het vuur, leg een deksel op de pan en laat alles 2 minuten smoren.
Strooi er wat zout en peper, de oregano, de suiker en het citroensap over, schep weer goed om en laat alles afkoelen.
Schep de rest van de olie door het gerecht en verdeel het over de uitgeholde aubergines.
Strooi er de peterselie en eventueel de pijnboompitten over.

Variatietip: Desgewenst kunt aan het gerecht zeer fijngesneden gekookte ham of salami toevoegen.

Iman bajildi (gevulde aubergine)

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

Ingrediënten

2 kleine aubergines
2 eetlepels olie
2 eetlepels boter
2 kleine gesnipperde uien
3 middelgrote tomaten, van schil en zaadjes ontdaan en in stukken gesneden
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 laurierblad
1 stokje kaneel
¼ kop gehakte peterselie
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
8 zwarte olijven
8 ansjovisfilets

Bereiding

Ontdoe de aubergines van hun stelen.
Verhit de olie en bak de aubergines 5 minuten aan alle kanten.
Haal ze uit de pan.
Schil ze, snijd ze in de lengte doormidden en haal wat van het vruchtvlees eruit.
Verhit de boter en bak de uien 5 minuten tot ze goudgeel zijn.
Voeg de tomaten toe en laat ze 10 minuten op een zacht vuur sudderen.
Voeg de knoflook, het laurierblad, het kaneelstokje, de peterselie, zout en peper toe en laat het nog 10 minuten sudderen.
Verwijder laurier en kaneel en vul de aubergines met het mengsel.
Leg de aubergines in een beboterde vuurvaste schotel.
Zet ze in een voorverwarmde oven en laat ze in 30 minuten bij 175 C gaar worden.
Garneer met olijven en ansjovisfilets en serveer warm.

In Bulgaarse wijn gestoofde kip met olijven

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

Ingrediënten

75 g zwarte olijven zonder pit
15 g verse peterselie
20 g verse Chinese bieslook
2 sjalotjes
8 drumsticks
zout
(versgemalen) zwarte peper
3 eetlepels (olijf)olie
2 dl Bulgaarse droge witte wijn
1½ eetlepel bloem
1/8 l crème fraîche

Bereiding

Snijd de olijven in plakjes.
Knip de peterselie en de helft van de bieslook fijn.
Pel de sjalotjes en snipper ze heel fijn.
Bestrooi de drumsticks met zout en peper.
Verhit de olie in een braadpan, bak de drumsticks in ± 8 minuten rondom bruin en schep ze met een schuimspaan op een bord.
Voeg de sjalotjes aan het bakvet toe en roerbak ze zachtjes ± 1 minuut.
Voeg de wijn toe en breng de saus aan de kook.
Roer intussen de bloem door de crème fraîche.
Voeg dit mengsel al roerend aan de wijn toe en blijf roeren tot een gladde saus ontstaat.
Schep er de olijven, de peterselie en de bieslook door, leg de kip in de saus en stoof het gerecht afgedekt in ± 45 minuten zachtjes gaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Knip de rest van de bieslook erboven fijn en serveer met pasta en een gemengde sla.

In de braadzak gebraden kip

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

Ingrediënten

1 braadkuiken van ± 1200 g
1 eetlepel gesmolten boter
zout
peper

Bereiding

Bestrijk de kip met de gesmolten boter en bestrooi hem met zout en peper.
Doe hem in een, aan de binnenkant met bloem bestoven, braadzak, sluit de zak met de afsluitstrip en prik hem in.
Leg het pakje op de braadslede of in een ondiepe ovenschotel en zet die in het midden van de op 225°C voorverwarmde oven.
Braad de kip in ± 1 uur gaar en met een knappend bruin korstje.

Indiase kip in kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
1 ui
200 g sperziebonen
1 kleine bloemkool
2 aardappels (vastkokend)
30 g boter of margarine
1 pot Indiase kerriesaus Tikka Masala (400 ml)
1 tomaat
4 takjes koriander
1 pakje pappadums'ready to eat' (100 g)

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Sperziebonen schoonmaken, wassen en halveren.
Bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en wassen.
Aardappels schillen en in blokjes snijden.
Sperziebonen, bloemkool en aardappels in pan afgedekt in ca. 10 minuten gaar koken.
Intussen in braadpan boter verhitten.
Kip rondom bruin bakken.
Ui toevoegen en ca. 2 minuten meefruiten.
Saus uit pot bij kip schenken, pot met 1 dl water en deksel erop schudden en inhoud aan kip toevoegen.
Kip ca. 10 minuten afgedekt laten sudderen.
Tomaat wassen en in kleine blokjes snijden.
Koriander fijnknippen.
Groenten en aardappels afgieten, in pan bij kip doen en ca. 3 minuten meeverwarmen.
Intussen pappadums volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Gerecht overdoen in schaal en bestrooien met tomaat en koriander.
Lekker met basmatirijst, pappadums en mangochutney.

Tip: Pappadums: Dit zijn platte, knapperige en brosse broodjes die in verschillende groottes verkrijgbaar zijn. Ze worden in de Indiase keuken geserveerd als onderdeel van de maaltijd, maar ook als brood om in sauzen te dippen. Kijk eerst op de gebruiksaanwijzing. Sommige soorten moeten eerst nog worden afgebakken in de magnetron, oven of frituurpan.

Indische kip

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

Ingrediënten

1 in stukken verdeelde kip
3 grote, in ringen gesneden uien
½ kopje azijn
½ kopje ketjap
gemberpoeder

Bereiding

Braad de stukken kip aan.
Bak de uiringen tot ze glazig zijn, voeg er de azijn en de ketjap bij en laat de kip hierin sudderen tot het vlees van de botten komt.
Voeg naar smaak gemberpoeder toe.

Indische lamspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg lamsvlees of lamsbout
taugé
1 aubergine
1 bosje lente-uitjes
200 g spruitjes
200 g sperzieboontjes
200 g worteltjes
3 aardappelen
2 rode pepers
4 teentjes knoflook
10 cm sereh
2 blaadjes salam
4 blaadje laos
1 theelepel koenjit
1 bakje oesterzwammen
santen
zout
peper
ketoembar

Bereiding

Kruid het lamsvlees met zout, peper en ketoembar en bak het in wat olie bruin.
Verhit wat olie in een wok en fruit de ui en de knoflook.
Voeg dan al omscheppend de pepers, de sereh, de salam, de in blokjes gesneden aardappelen, de fijngesneden worteltjes, de koenjit, de boontjes, de spruitjes, de in blokjes gesneden aubergine, 1 cm santen, de oesterzwammen, de taugé en 1 kopje water toe en laat het geheel even sudderen.
Verwarm intussen de oven voor op 200°C.
Doe het lamsvlees in een grote ovenschaal of braadslee en verdeel er de groenten over en omheen.
Zet het gerecht ± 20 minuten in de oven en bedruip het regelmatig met de saus van de groen.

Italiaanse balletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g gekruid gemengd gehakt
2 eieren
2 eetlepels broodkruim of paneermeel
1 ui
½ rode en ½ groene paprika
250 g champignons
boter
½ l tomatensaus of tomatenpulp
peper
zout
1 eetlepel groene peperbolletjes (blik)
2 dl room
300 g tricolore deegwaren

voor het garnituur

1 eetlepel gemalen kaas

Bereiding

Vermeng het gehakt met de eieren en het broodkruim.
Breng water met wat zout aan de kook.
Maak van het gehakt balletjes van 40 gr, dompel die in het water en laat ze rustig gaar koken (net onder het kookpunt).
Maak intussen de ui schoon en snipper hem fijn.
Snijd de paprika's in fijne reepjes en de champignons in schijfjes.
Stoof de groenten kort in wat boter.
Giet er de tomatensaus of -pulp over en laat 5 minuten goed doorkoken.
Breng op smaak met peper en zout en doe er de peperbolletjes en de room bij.
Laat die even meekoken en controleer de kruiding (de saus moet pikant en romig getomateerd zijn).
Haal de peperbolletjes uit het water en doe ze bij de saus.
Breng het water weer aan de kook en kook hierin de deegwaren voor 3/4 gaar.
Spoel ze onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Neem 4 vuurvaste schaaltjes en vorm er met de deegwaren een kroontje in.
Leg er de balletjes in en schep de saus erover.
Laat alles in de oven even goed warm worden en strooi er vlak voor het opdienen nog wat kaas over.

Italiaanse gehakttaartjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 plakjes diepvries bladerdeeg
2 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde uien
500 g lamsgehakt
1 blik gepelde tomaten (± 400 g)
10 blaadjes verse basilicum
zout
peper
150 g geitekaas
4 kleine tomaten in dunne plakjes
basilicum om te garneren
8 kleine taartvormpjes (doorsnede ± 12 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Spreid het bet bladerdeeg uit en laat het ontdooien.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de ui ± 3 minuten zachtjes.
Voeg het gehakt en de tomaten met het vocht toe en bak alles ± 10 minuten.
Knip de basilicum erboven fijn.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de geitekaas in kleine blokjes en schep die door het gehakt.
Vet de taartvormpjes in.
Rol de plakjes bladerdeeg iets uit en bekleed de vormpjes ermee.
Snijd het overhangende deeg af.
Prik gaatjes in de bodems.
Verdeel het gehaktmengsel over de vormpjes en druk het aan.
Leg de plakjes tomaat erop en bestrooi met zout en peper.
Bak de taartjes ± 30 minuten in het midden van de oven.
Laat ze afkoelen, neem ze uit de vormpjes en garneer met blaadjes basilicum.

Italiaanse omelet met sardines

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
3 eetlepels olijfolie
zout, peper
100 g zwarte olijven
1 teentje knoflook
2 takjes tijm
1 blikje sardientjes
8 eieren
1 eetlepel kappertjes
50 g Parmezaanse kaas
25 g boter

Bereiding

Pel de ui en snijd hem grof.
Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui zachtjes ± 5 minuten.
Bestrooi met zout en peper, dek de pan af en laat nog ± 10 minuten zachtjes stoven tot ze lichtbruin en zacht zijn.
Ontpit intussen de olijven en snijd ze in kleine stukjes.
Pel het teentje knoflook en snijd het in stukjes.
Ris de tijmblaadjes met een vork van de takjes.
Laat de sardientjes in een vergiet uitlekken en snijd ze in stukjes.
Klop de eieren in een kom los.
Voeg de uien, de olijven, de knoflook, de tijm, de sardientjes, de kappertjes en de Parmezaanse kaas toe.
Verhit de boter in een pan met anti-aanbaklaag en bak de omelet op heel zacht vuur ± 10 minuten tot de onderkant lichtbruin is.
Laat de omelet op een bord glijden, leg hem Omgekeerd in de pan en bak ook de andere kant lichtbruin.
Serveer de omelet in punten gesneden.

Info: In Italië noemt men dit gerecht 'frittata'. Het wordt zowel warm als koud gegeten.

Italiaanse terrine met pasta

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g verschillende pastasoorten

voor de coulis

1 kg tomaten
2 eetlepels olie
1 uitgeperst teentje knoflook
1 kleine fijngesnipperde ui
1 laurierblaadje
1 takje tijm
versgemalen peper
1 mespunt suiker

voor de terrine

500 g Mascarpone of roomkwark
een stuk groene, rode en gele paprika
1 stevige tomaat
(stukjes imitatietruffel)
2 blaadjes gelatine

Bereiding

Begin met de terrine.
Laat de Mascarpone of roomkwark uitlekken in een zeef waarin een schone doek ligt.
Snijd intussen de paprika en het vruchtvlees van de tomaat (en de imitatietruffel) in stukjes.
Week de gelatine in ruim koud water en los het op laag vuur met aanhangend water op.
Vermeng de Mascarpone of roomkwark met de gelatine en meng er de groenten en wat peper en zout door.
Schep het mengsel in een rechthoekige vorm (bijv. een cakevorm) en zet hem in de koelkast.
Snijd voor de saus de tomaten in stukken en fruit deze in de olie met de knoflook en de uisnippers.
Voeg de kruiden toe, zet het vuur laag en laat alles in ± 20 minuten tot een dikke saus inkoken.
Kook dan de pasta in ruim water met zout al dente (beetgaar).
Zeef de tomatencoulis.
Stort de terrine voorzichtig op een plank en snijd hem in plakken.
Schenk wat saus op een bord, verdeel hier wat pasta over, schik hier een plak terrine op en serveer direct.

Italiaanse tomatensoep met rode en gele tomaten

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

Ingrediënten

100 g tagliatelle
zout
1 pot runderfond (400 ml)
1 dl droge witte wijn
1 tablet tomatenbouillon (Aroma Mediterraneo)
3 kleine rode en 3 kleine gele tomaatjes
5 takjes basilicum
peper
enkele verse blaadjes of wat gedroogde basilicum
4 soepstengels
4 plakjes rauwe ham

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Breng intussen de fond met de wijn, het bouillontablet en 2 dl water aan de kook.
Was de tomaten en snijd ze overdwars in dunne plakjes.
Maak de takjes basilicum schoon en snijd de blaadjes in reepjes.
Voeg de tagliatelle aan de bouillon toe en warm goed door.
Schep er de tomaat en de basilicum door en breng de soep op smaak met wat peper en zout en warm nog 1 minuut goed door.
Verdeel de soep over 4 borden en garneer met wat basilicumblaadjes of gedroogde basilicum.
Serveer met de soepstengels, omwikkeld met de plakjes rauwe ham.

Izgara köfte 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lams- of rundergehakt
1 fijngehakt uitje
gehakte verse peterselie
1-2 sneetjes witbrood, geweekt in water of melk
zout
peper
2 theelepels komijn (djinten)
olijfolie

Bereiding

Fruit de fijngehakte ui in de olie op een laag vuur tot die glazig is.
Vermeng het gehakt, de gefruite ui, het uitgeknepen brood, peper en zout, de gehakte peterselie en de komijn (gebruik de kneedhaken van de mixer voor het snelste resultaat) en vorm hiervan kleine ovale platte `burgertjes'.
Deze köfte kunt u op de barbecue, onder de grill of in een tefalpan klaarmaken.

Izgara köfte 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g runder- of lamsgehakt
1 ei
1 grote gesnipperde ui
paneermeel
zout
peper
rode, grove peper (lijkt op paprikapoeder, te koop in zakjes bij de Turkse winkel)
komijnpoeder (in het Turks: kimyon. Dit is onmisbaar, want het geeft juist die speciale smaak aan de kofte)
1 teentje knoflook
peterselie

Bereiding

Doe het gehakt in een kom of schaal en doe er alle bovenstaande ingrediënten bij.
Van de rode peper mag u veel gebruiken, van het komijnpoeder ± 3 theelepels, van de peterselie een flinke eetlepel.
Kneed alles goed door elkaar.
Proef een klein stukje: u moet voldoende zout en komijn proeven en een beetje "pit" van de peper.
Maak nu kleine balletjes: neem een stukje zo groot als een ei, rol het en maak het OVAAL en PLAT (dus geen ronde knikkers maken).
U kunt ze nu in de boter bakken of grillen (dat laatste is het lekkerste).
Ze worden gegeten in combinatie met Turkse pilav (rijst) en salade, maar in een stuk Turks brood met sla zijn ze ook erg lekker.
U kunt ze ± 3 dagen in de koelkast bewaren: even opwarmen in de magnetron of oven.

Izmir köfte

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het gehakt

500 g lams- of rundergehakt
1 geperst teentje knoflook
1 fijngehakt uitje
gehakte verse peterselie
1-2 sneetjes witbrood, geweekt in water of melk
1 ei
2 theelepels komijn (djinten)
zout
peper
bloem
olijfolie/boter

voor de saus

1 blik tomaten
1 gesneden groene paprika
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Vermeng het gehakt met de knoflook, de ui, het uitgeknepen brood, het ei, de komijn, de gehakte peterselie, zout en peper. In Turkije kneed men het gehakt langdurig met de hand, maar u kunt ook de deeghaken van de mixer gebruiken.
Vorm van het gehakt kleine ovale balletjes die in de palm van de hand passen en rol ze even door de bloem.
Bak de balletjes in een combinatie van olijfolie en boter tot ze bruin zijn en haal ze uit de pan.
Bak in dezelfde pan heel even de paprika en voeg het blik tomaten toe.
Laat dit een paar minuten stoven, doe er dan zout, peper en suiker bij en breng de saus aan de kook.
Leg vervolgens de gehaktballetjes in de saus en laat ze ± een uur op een kleine pit stoven, of gebruik een vlamverdeler. Af en toe even roeren kan geen kwaad.

Jagerskip

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

Ingrediënten

1 kip
peper
zout
1 ui
200 g champignons
100 g spekblokjes
50 g boter
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree
1 laurierblad
1 dl rode of witte wijn
1 dl water
2 eetlepels koffieroom
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 theelepel maïzena

Bereiding

Dep de kip droog en met bestrooi hem peper en zout.
Pel en snipper de ui.
Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Verhit de boter in een braadpan en braad de kip hierin in ± 10 minuten rondom bruin.
Neem de kip uit de pan en bak de ui, de champignons en de spekblokjes zachtjes ± 3 minuten in de braadboter.
Pel en snipper de knoflook en verwarm hem 1 minuut.
Voeg het laurierblad, de wijn en het water toe.
Leg de kip weer in de pan en stoof hem, onder af en toe keren, op laag vuur in ± 45 minuten gaar.
Roer de maïzena met de koffieroom in een kommetje tot een glad papje.
Neem de kip uit de pan.
Breng de saus met peper en zout op smaak en bind hem met het maïzenapapje.
Roer vlak voor het serveren de peterselie door de saus en serveer de saus in een sauskom.
Lekker met gebakken aardappelen en erwtjes en worteltjes.

Jambalaya 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ kippenbouillontablet
25 g boter
150 g ham in blokjes
200 g kipfilet in blokjes
1 teentje knoflook
1 gesnipperde ui
1 pakje paprikamix (diepvries á 150 gr, Iglo)
2 Spaanse pepertjes in dunne ringetjes
1 theelepel Cajun blended spice mix (Cajun king)
100 g rijst
(½ theelepel koenjit)
150 g gepelde garnalen
zout

Bereiding
Los het bouillontablet op in ¼ l kokend water.
Verhit de boter in een wok en roerbak de ham- en de kipblokjes ± 4 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de ui, de paprikamix, de pepertjes en de cajunkruiden toe en roerbak nog ± 2 minuten.
Voeg de rijst, (de koenjit) en de bouillon toe, roer goed door, breng het gerecht aan de kook en laat het met het deksel op de wok ± 10 minuten zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat nog ± 10 minuten zachtjes koken tot de rijst gaar is.
Breng op smaak met zout en serveer met een frisse salade.

Jamie Oliver's gebraden kip

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

Ingrediënten

1 scharrelkip van 1-1½ kg
zout
versgemalen zwarte peper
3 handen vol verse kruiden (basilicum, peterselie, marjolein),
alleen de blaadjes fijngehakt
4 eetlepels olijfolie
1 doormidden gesneden citroen
4 in stukjes gescheurde laurierblaadjes
2 takjes verse rozemarijn

Bereiding

Verwarm de oven en een braadslee voor op 225°C.
Was de kip van binnen en van buiten en dep hem met keukenpapier zo droog mogelijk.
Snijd desgewenst het vorkbeentje weg.
Wrijf de buikholte in met zout en pak dan het puntje van het vel op de borstkant. Zorg dat het niet scheurt en trek het voorzichtig naar boven.
Maak met uw andere hand het vel los van het borstvlees; het zit met een stukje weefsel vast en u kunt dat laten zitten en er aan weerskanten langs gaan, of proberen het in het midden door te snijden.
Strooi wat zout in de ruimte die u heeft gemaakt en stop er de gehakte kruiden in.
Sprenkel er ook een klein beetje olijfolie in.
Jamie: 'Ik vul de kip niet altijd en als ik het doe neem ik meestal citroen, laurier en rozemarijn en dat stop ik in de buikholte.'
Trek het vel over het borstvlees naar voren, zodat er geen 'bloot' vlees is.
Vouw de vleugelpunten naar binnen en bind de kip zo stevig mogelijk op.
De perfect gebraden kip heeft mals borstvlees en een krokant vel en de bouten zijn gaar als boter. Snijd dus op dit moment de bouten 4 keer in en wrijf ze in met wat van het kruidenmengsel. Op die manier kan de hitte direct in het vlees van de bouten doordringen, zodat ze sneller gaar worden.
Wrijf met uw vingers een beetje olijfolie in het vel van de kip en strooi er royaal zout en peper over.
Neem de hete braadslee uit de oven en giet er wat olie in.
Leg de kip erin met de borst naar beneden en zet de braadslee terug in de oven.
Laat de kip 5 minuten bakken en leg hem dan op de andere borst.
Laat nog 5 min. bakken en draai de kip om.
Braad de kip 1 uur bij een temperatuur van 225°C.
Gebruik het vet dat van de kip in de braadslee druipt om de aardappelen te bakken of laat de aardappelen tegelijk met de kip in de braadslee gaar worden.
Het vel moet krokant zijn en de kruiden hebben het vlees hun aroma gegeven.

Jong wild konijn op z'n Vlaams

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

Ingrediënten

2 kg wild of tam konijn in stukken (met lever)
peper
zout
boter
250 g gezouten spek in dobbelsteentjes
4 grofgehakte sjalotten
2 eetlepels pittige mosterd
½ dl azijn

Bereiding

Kruid de rug en de achterbillen van het konijn en kleur ze in een op 180°C voorverwarmde oven in een klont boter mooi bruin.
Laat het konijn vervolgens voor driekwart gaar bakken.
Blancheer de spekblokjes en voeg ze samen met de sjalotten bij het konijn.
Smeer de rug en de billen aan de bovenzijde met mosterd in en zet ze opnieuw in de oven.
Maal of mix intussen de lever en de azijn samen en giet dit mengsel over het vlees.
Laat het vlees nu volledig gaar bakken.
De rug is na ± 15 minuten klaar, de billen na 20-30 minuten op 160°C.
Passeer de saus door een zeef en giet haar dan over het konijn.
Dien op met gebakken aardappeltjes en lichtjes gesuikerde gebakken appelpartjes.

Jonge kalkoen in Gueuze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1-2 jonge kalkoenen (totaal ± 1200 g)
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
150 g boter
¾ l Gueuze
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de kalkoenen licht met zout en peper.
Doe 100 g boter in een vuurvaste schotel, voeg, als die is gesmolten, de kalkoenen toe en bak ze in een vrij warme oven rondom mooi bruin.
Strooi de bloem over het gevogelte en voeg de met wat water vermengde tomatenpuree toe.
Dit geheel vormt een soort 'karamel' die onmiddellijk met bier moet worden overgoten.
Er verschijnt nu een lichte schuimlaag, die tijdens de verdere bereiding zal verdwijnen.
Voeg de tijm, de laurier en de rest van de boter toe en laat het gerecht, afhankelijk van de dikte en de kwaliteit van het gevogelte, op laag vuur 45-60 minuten sudderen.
Serveer het gerecht zeer warm met aardappelkroketjes en appelmoes.

Kaas-champignons

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

Ingrediënten

16 champignons
100 g boter
versgemalen witte peper
200 g Gorgonzola
zout
2 eetlepels balsamicoazijn
4 eetlepels olijfolie
200 g veldsla
1 bosje peterselie

Bereiding

Borstel de champignons schoon en verwijder de steeltjes.
Hak deze fijn en vermeng ze met 60 g zachte boter en de kaas.
Breng op smaak met peper.
Kruid de champignonhoedjes met peper en zout en bak ze in de rest van de boter aan alle kanten goudbruin.
Vul ze met het kaasmengsel, zet ze onder de hete grill en laat de kaas in 3 minuten smelten.
Roer de olie door de azijn en kruid met wat zout.
Giet de vinaigrette over de gewassen veldsla en schik deze samen met de gevulde champignons op de borden.
Garneer met fijngehakte peterselie en serveer warm.

Kaasflensjes met tomaat

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 grote tomaten
zout, peper
50 g bloem
25 g Parmezaanse kaas
1 ei
1/8 l melk
25 g boter
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels fijngeknipte verse basilicum

Bereiding
Ontvel de tomaten, halveer ze, verwijder de zaadjes, snijd het vruchtvlees in reepjes en bestrooi die met zout en peper.
Roer een beslag van de bloem, de kaas, het ei en de melk.
Verhit wat boter in een kleine koekepan (18 cm) en bak van een kwart van het beslag een dun flensje.
Vouw het flensje in vieren en houd het warm.
Bak zo nog 3 flensjes.
Dep de tomaatreepjes droog.
Verhit de olie in een steelpan, verwarm de tomaat ± 1 minuut en schep de basilicum erdoor.
Leg de flensjes op 2 borden en schep de tomaat ernaast.

Kaaspannekoeken met Provençaalse kip en groenten

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

Ingrediënten

300 g volkorenmeel
zout
3 eieren
1 theelepel bakpoeder
6 ½ dl halfvolle melk
100 g boter
40 g geraspte Parmezaanse kaas
1 eetlepel Provençaalse kruiden
400 g kipfilet
250 g kastanjechampignons
2 bosuitjes met groen
1 groene paprika
olie
100 g taugé
1 teentje knoflook

Bereiding

Klop een glad beslag van het meel, zout, het bakpoeder, de eieren en de, in gedeelten toevoegde, melk.
Laat de boter in de koekenpan zachtjes smelten en klop die door het beslag.
Klop ook de kaas en de kruiden bij het beslag.
Bak in de koekenpan pannekoeken steeds van ± 1 soeplepel beslag (voeg geen boter meer toe).
Keer de pannenkoek pas als de randen mooi goudbruin zijn en van de panwand loslaten.
Bak de onderkant snel bruin.
Houd de pannekoeken warm op een bord met deksel, op een vlamverdeler of op een warmhoudplaatje.
Snijd de kipfilet in reepjes, de kastanjechampignons in plakjes, de bosui in schuine ringen en de paprika in reepjes.
Verhit de olie en bak hierin eerst de kipfilet af en toe omscheppend snel goudbruin.
Voeg na 4 minuten de groenten en de champignons toe, pers de knoflook erboven uit en bak die 3 minuten mee.
Schep er op het laatst de taugé door.
Vul per persoon 2-3 pannekoeken, rol ze op en leg ze in een serveerschaal.
Lekker met Salsa-saus.

Kaassaus 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g boter
35 g bloem
½ l melk
peper
zout
nootmuskaat
50 g gemalen kaas

Bereiding

Bereid een béchamelsaus.
Door 50 g gemalen kaas naar keuze toe te voegen, wordt de béchamelsaus een kaassaus.

Kabab muchveri (courgetteballetjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote courgette van ± 500 g
500 g lamsgehakt
1 fijngesnipperde ui
4 eetlepels roomkaas, feta of monchou
2 licht losgeklopte eieren
1 eetlepel fijngehakte peterselie of dille
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel zout
versgemalen zwarte peper
85 g bloem
60 g bloem voor het paneren
olie voor de frituurpan

Bereiding

Schil de courgette, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Doe ze in een kom en voeg het lamsgehakt, de ui, roomkaas, eieren, fijngehakte peterselie of dille, olijfolie, zout en peper toe.
Werk alles goed door elkaar en voeg 85 g bloem toe.
Vorm balletjes en wentel die door de 60 g bloem.
Verhit de frituurolie tot 190°C en bak de balletjes in 5 minuten bruin en knapperig.

Kababe mahii (gevulde gebakken vis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg baars of andere stevige witte vis
4 eetlepels gesmolten boter
40 g gedroogde abrikozen, geweekt en gehakt
40 g rozijnen, geweekt en uitgelekt
3 eetlepels gehakte walnoten
2 eetlepels gehakte pistachenoten
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 theelepel gemalen kruidnagel
a mespuntje saffraan
1 mespunt gemalen kardemom
1 mespunt kaneel
1 geraspte citroenschil
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Maak de vis schoon, maar laat kop en staart zitten.
verhit 3 eetlepels boter in een koekenpan, doe alle overige ingrediënten erin, behalve het citroensap en de peterselie en fruit 4 minuten op laag vuur.
Vul de vis met dit mengsel en maak hem dicht met prikkers.
Let de vis in een met boter bestreken braadslee en bestrijk hem met de rest van de boter en het citroensap.
Dek de braadslee af met folie en bak de vis 25 minuten in de oven op 175°C.
Neem de folie weg en bak nog 10 minuten door.
Leg de vis voorzichtig op een schaal, strooi er peterselie over en dien op.

Kacamak (familiegerecht uit Kastamonu)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 deel grof maïsmeel (polenta)
2 delen water
1 theelepel zout

saus

500 g lamsgehakt
2 grote uien
60 g boter
3 grote tomaten
2 groene paprika's
versgemalen peper

Bereiding

Breng in een ruime pan het water met het zout aan de kook, strooi er dan het meel bij en roer tot het een dikke brij is geworden.
Neem een platte vuurvaste schotel, strijk er de brij over uit tot een laag van ± 1½ cm en druk er met de achterkant van een lepel golfjes in.
Maak de saus door alle groenten schoon te maken, de tomaten desgewenst nog te ontvellen en alles grof te snijden.
Begin de uien in de boter te bakken tot ze doorzichtig zijn, doe er het gehakt bij, werk dit met een vork om en voeg daarna de tomaten en de paprika's toe.
Laat dit alles zachtjes pruttelen tot het gaar maar nog net wat smeuïg is.
Strijk de saus dan over de brij en laat de schotel nog ± 15 minuten in een heel warme oven (225°C) bakken.
Breng de schotel dampend op tafel en schenk er een koele Ayran bij.

Kadin budu köftesi 2 (vrouwendijen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsgehakt
1 ui
120 g gekookte rijst
120 g zachte witte kaas
versgemalen zwarte peper
2 eieren
4 eetlepels bloem
olijfolie
zout

Bereiding

Rasp de gepelde ui en kneed hem met de rijst, de kaas, 1 ei den flink wat peper en zout door het gehakt. Vorm er, als dit lekker smeuïg van samenstelling is, ballen van ter grootte van een citroen, druk die een tikje plat, haal ze door het tweede losgeklopte ei en daarna door de bloem en bak de dijen onder voortdurend keren in de olijfolie tot ze krokant en gaar zijn.

Kagitta balik bugulamas (verpakte vis)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Alle gefileerde visssorten smaken op deze manier lekker.
Verpak handzame stukken vis in een dubbel vel met water en daarna royaal met olijfolie bestreken vetvrij papier.
Verpak er een klontje boter, wat geraspte ui, een vleug peper en zout en een half takje peterselie bij en draai het papier er als buideltjes omheen.
Knoop dit stevig met garen dicht en laat de vispakketjes in een kwartier in ruim kokend water gaar pocheren.
Serveer de vis zonder verpakking met het kooknat en parten citroen en zet de pepermolen op tafel.

Kalfskebab met yoghurtdip

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

Ingrediënten

½ dl Griekse yoghurt
2 theelepels fijngehakte jalapeñopeper (potje)
4 eetlepels fijngehakte peterselie
1 theelepel citroensap
peper
zout
200 g kalfsgehakt
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
1 eidooier
20 kerstomaatjes
20 basilicumblaadjes
(gehakte peterselie)

Bereiding

Klop een sausje van de yoghurt, de jalapeñnopeper, de fijngehakte pepteselie, het citroensap en wat peper en zout.
Vermeng het gehakt met wat zout, de Mexicaanse kruiden en de eidooier en vorm er 20 balletjes van.
Was de tomaatjes, prik met een satéstokje een gaatje in elk tomaatje en druk met de achterkant van het satéstokje een basilicumblaadje in elk gaatje.
Steek telkens een tomaatje en een balletje gehakt aan een cocktailprikker en rooster de kebabs onder een hete grlill in ± 10 minuten goudbruin en gaar.
Garneer eventueel met gehakte peterselie.
Serveer met het dipsausje en geroosterde puntjes of geroosterde sneetjes focaccia.

Kalfsleverpâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g in plakjes gesneden mager ontbijtspek
200 g in stukjes gesneden speklappen
500 g in stukjes gesneden varkensvlees
500 g fijngehakte kalfslever
2 gepelde en uitgeperste teentjes knoflook
¾ theelepel salie
1 theelepel rozemarijn
50 g gesmolten boter
1 dl cognac
3 eetlepels madeira
1½ eetlepel zeezout
2 theelepels witte peper
3 laurierblaadjes

Bereiding

Bekleed de pâté-vorm (inh. 1½ l) met plakjes spek; houd 5 plakjes achter.
Maal de speklappen en het varkensvlees in een keukenmachine of gehaktmolen.
Meng het ontstane gehakt goed en voeg de overige ingrediënten toe, met uitzondering van de laurierblaadjes.
Doe het mengsel over in de pâté-vorm, druk de massa goed aan en strijk de bovenkant glad.
Dek de bovenkant af met het achtergehouden ontbijtspek.
Leg de laurierblaadjes ertussen.
Sluit de vorm af met het bijbehorende deksel of met aluminiumfolie.
Plaats de vorm in een hoge braadslede of in een pan met daarin een flinke bodem heet water.
Plaats het geheel in het midden van de tot ca 175 °C voorverwarmde oven en laat de pâté in ca 3 uur gaar worden.
Voeg zo nodig tijdens de baktijd heet water toe.

Kalfsniertjes met Gueuze-Lambic

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kalfsniertjes
boter of olijfolie
2 fijngesneden sjalotten
1 eetlepel mosterd
1 dl room
peper
zout
1 flesje Gueuze-Lambic (25 cl)

Bereiding

Ontvlies de niertjes en leg ze een uur in zout water of blancheer ze.
Bak ze in half boter en half olijfolie en kruid ze met peper en zout.
Neem het vlees uit de pan en houd het in aluminiumfolie warm.
Laat de sjalot in het braadvet uitzweten en blus met de Gueuze-Lambic.
Laat het vocht goed inkoken en roer er van het vuur af de mosterd door.
Leg de niertjes op warme borden, giet er de saus over en werk af met gehakte peterselie.
Serveer met aardappelkroketjes of gestoomde aardappeltjes.

Kalfsniertjes met Saint-Feuillien

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 mooie kalfsnieren

voor de groentenmirepoix

3 sjalotten
1 wortel
1 takje selderij
2 takjes peterselie

1 takje dragon
2 dl room
¼ flesje Saint-Feuillienbier
50 g boter

Bereiding

Snijd het vet van de nieren.
Laat ze 5 minuten in een oven zweten en dep ze droog.
Smelt 50 g boter in een pan en bak de lichtjes gezouten nieren.
Neem de nieren als ze gaar zijn uit de pan.
Stoof de groentenmirepoix even in deze pan aan en blus met het bier.
Laat het even inkoken en voeg er dan de room bij.
Laat het geheel aan de kook komen, zeef de saus en breng haar op smaak.
Voeg er tenslotte de fijngehakte dragon bij.
De nieren worden in plakjes gesneden en overgoten met de saus.
Serveer er peultjes en aardappelwafeltjes bij.

Kalfspâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kalfslever
100 g afgeborstelde en in plakjes gesneden champignons
1 bekertje crème fraîche
1 gepeld en uitgeperst teentje knoflook
2 theelepels tijm
zwarte peper uit de molen
2 theelepels citroenrasp
2 eetlepels cognac
500 g kalfsborstlappen
250 g varkenslapjes
2 eieren
zout
200 g in plakjes gesneden ontbijtspek

Bereiding

Snijd de lever in kleine stukjes.
Verwarm de crème fraîche in een pan.
Schep de stukjes lever en de plakjes champignons erdoor en laat alles ca 5 minuten zachtjes pruttelen.
Roer de knoflook erdoor.
Neem de pan van de warmtebron en voeg de tijm, peper, citroenrasp en cognac toe.
Verwarm de oven voor tot 175 °C.
Maal het vlees fijn in een vleesmolen.
Meng de eieren erdoor en voeg 3 theelepels zout toe.
Schep het lever-champignon-mengsel erdoor en roer alles tot een samenhangende massa.
Bekleed een terrine (inhoud ca 1½ l) met ¾ van de plakjes spek, schep het vleesmengsel erin en druk dat goed aan.
Leg de rest van het spek erop en dek de terrine af met aluminiumfolie.
Zet de terrine in een braadslede en vul deze met kokend water tot ca 2 cm onder de rand van de vorm.
Schuif de braadslede in het midden van de oven en laat de pâté in ± 1½ uur gaar worden.
Neem de vorm uit de oven en leg een gewicht op de pâté.
Laat de pâté afkoelen en zet hem 1 á 2 dagen in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Kalfspâté met cranberry-kumquatcompote

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kalfslever
100 g champignons
1 bekertje crème fraîche
1 teentje knoflook
2 theelepels tijm
versgemalen zwarte peper
2 theelepels citroenrasp
2 eetlepels cognac
500 g kalfsborstlappen
250 g varkenslapjes
2 eieren
zout
200 g ontbijtspek
4 kumquats
1 perssinaasappel
250 g cranberries
200 g suiker
4 blaadjes (eikeblad)sla
4 blaadjes krulandijvie

Bereiding

Snijd de lever in kleine stukjes.
Wrijf champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.
Verwarm de crème fraîche in een steelpan, schep de stukjes lever en champignons erdoor en laat ze ± 5 minuten zachtjes pruttelen.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Roer er van het vuur af de tijm, citroenrasp en de cognac door.
Verwarm de oven voor op 175 °C.
Maal het kalfs- en varkensvlees in een keukenmachine of vleesmolen fijn, meng er de eieren en 3 theelepels zout door en schep het lever-champignonmengsel erdoor tot een homogene massa ontstaat.
Bekleed een terrine- of cakevorm (inh. ± 1½ liter) met 3/4 van de plakjes spek, schep het vleesmengsel erin, druk het goed aan, leg er de rest van de plakjes spek op en dek af met aluminiumfolie.
Zet de terrine in een braadslee, vul de braadslede tot ± 2 cm onder de rand van de vorm met kokend water, schuif hem in het midden van de oven en laat de pâté in ± 1½ uur gaar worden.
Neem hem uit de oven en leg een gewicht op de pâté (bijv. een met water gevulde literfles of een in aluminiumfolie gewikkelde baksteen) en laat de pâté afkoelen.
Zet de pâté 1 of 2 dagen in de koelkast, zodat de smaken kunnen doortrekken.
Was 3 kumquats en snijd ze in dunne plakjes.
Pers de sinaasappel uit.
Was de cranberries in een zeef en verwijder de lelijke exemplaren.
Breng het sinaasappelsap met de suiker in een pan aan de kook en los de suiker al roerend op.
Voeg de cranberries en de kumquats toe en laat ze ± 5 minuten zachtjes koken tot de cranberries openspringen.

Kalfspâté met cranberry-kumquatcompote

Laat afkoelen en breng de koude compote eventueel op smaak met suiker.
Snijd 1 kumquat in dunne plakjes.
Was de sla en de krulandijvie, sla ze goed uit en rangschik ze op 4 bordjes.
Keer de pâté op een plank en snijd er 8 plakjes af (de rest van de pâté kunt u invriezen).
Leg op elk bordje 2 plakjes pâté, schep er een beetje cranberriecompote naast en garneer met plakjes kumquat.
Doe de rest van de compote over in een schaaltje en geef dat er apart bij.
lekker met een stukje stokbrood of vers geroosterde toast.

Kalkoen met puree

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 bakje magere spekreepjes à 125 g
500 g kalkoenfilet, in dunne reepjes
1 dl droge witte wijn
1½ dl slagroom
(versgemalen) peper
zout
3 zakjes aardappelpuree, pak à 10 zakjes

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui op een halfhoog vuur.
Bak de spekreepjes en de kalkoen al omscheppend mee totdat ze lichtbruin zijn.
Voeg de wijn en de room toe en breng alles aan de kook.
Bereid intussen de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng de kalkoen op smaak en serveer met de puree.
Lekker met gekookte bospeen met peterselie.

Wijnadvies: Hardy’s, Stamps, Semillion Chardonnay, Australië

Kalkoenhapjes

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk plakjes kalkoenfilet met paprika-sandwichtspread (Heinz)., bestrooi ze met tuinkers, rol ze op en snijd de rolletjes in plakjes.
Leg de plakjes op kaasvlinders.

Karbonades in sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

2 sinaasappels
4 schouderkarbonades
(versgemalen) peper
zout
4 eetlepels (grove) mosterd
2½ eetlepels Bakken & Braden vloeibaar
1 bloemkool
1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg

Bereiding

Boen 1 sinaasappel schoon, rasp de schil dun af, pers beide vruchten uit.
Bestrooi de karbonades met peper en zout naar smaak en wrijf ze in met 2 el van de mosterd.
Verhit het vloeibare bakvet in een braadpan en bak de karbonades op een halfhoog vuur aan beide kanten aan.
Temper het vuur en schenk voorzichtig het sinaasappelsap in de pan. Roer de rasp door de jus en laat het vlees met de deksel op de pan in ± 25 minuten helemaal gaar stoven.
Snijd het groen van de bloemkool en was hem.
Leg de bloemkool in een passende pan en voeg zout naar smaak en zoveel water toe dat hij tot de helft onder staat. Kook de bloemkool in ± 20 minuten gaar.
Kook de aardappelen in een laagje water met zout in ± 20 minuten gaar.
Neem de karbonades uit de pan en houd ze warm. Voeg de rest van de mosterd toe en kook de jus op een hoog vuur iets in.
Giet de aardappelen en de bloemkool af en serveer met het vlees en de jus.

Wijnadvies: Kaapse vreugd, Droë Rooi, Zuid-Afrika

Kardoenbeignets en aïoli met Parmezaanse kaas en kappertjes

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

Ingrediënten

700 g kardoen
het sap van 2 citroenen
1 kleine geraspte ui
½ fijngehakte teen knoflook
1 dl plantaardige olie, plus olie om te frituren
aïoli
1 eetlepel versgeraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels goed uitgelekte, heel fijne kappertjes
zout
partjes citroen

voor het beslag

150 g bloem
1½ theelepel zout
1 theelepel geraspte citroenschil
2 scharreleieren
3 eetlepels olijfolie
het sap van 1 citroen
1½ dl bier, op kamertemperatuur

Bereiding

Maak de kardoen schoon, wrijf de stengels in met wat van het citroensap en snijd ze in stukken van 10 cm.
Breng een grote pan water aan de kook, doe er het sap van 1 citroen en wat zout in en kook de stukken kardoen in 15-20 minuten net gaar.
Schep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier goed uitlekken.
Zeef voor het beslag de bloem en het zout in een kom en voeg er de citroenschil aan toe.
Maak een kuiltje in het midden, breek er de eieren in en klop ze erdoor.
Klop de olie, het citroensap en het bier door het beslag.
Dek de kom af en laat het beslag op kamertemperatuur 1 uur staan.
Meng intussen de aïoli, de parmezaanse kaas en de kappertjes.
Verhit voor het frituren olie tot 170°C.
Haal de stukken kardoen door het beslag en frituur ze goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze direct met partjes citroen en de aïoli.

Info: Kardoen is in Italië en Frankrijk heel geliefd. De binnenste stengels en de wortels zijn erg lekker. U kunt ze net zo bereiden als asperges en ook als beignets smaken ze uitstekend.

Karidali pilav (pilav met garnalen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter
500 g grote garnalen, gepeld en de zwarte rugstreng verwijderd
¼ theelepel zout
2 gehakte uien
1 teentje knoflook uit de knijper
4 geschilde, ontpitte en in dunne plakjes gesneden tomaten
2 eetlepels gehakte selderijblaadjes
snufje saffraan
½ theelepel komijnpoeder
versgemalen zwarte peper
mespuntje suiker
1 kop rijst
½ l kokende visbouillon
6 doormidden gesneden schijfjes citroen
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een zware casserole en sauteer de garnalen 3 minuten tot ze net roze worden.
Haal ze uit de pan en bestrooi ze met zout.
Doe de uien en de knoflook in de casserole en sauteer ook die 3 minuten.
Doe de tomaten en de selderij erbij en sauteer nog eens 3 minuten.
voeg daarna de saffraan, komijn, suiker en rijst toe en meng alles goed.
Doe de bouillon erbij, meng alles nogmaals goed en roer een keer met een vork om.
Draai het vuur laag, schud de casserole en laat sudderen tot alle vloeistof is opgenomen is (ca 25 minuten).
Schik de garnalen bovenop de rijst.
Zet de pan op een klein pitje en laat nog 15 minuten sudderen.
Garneer met schijfjes citroen en de peterselie en dien het gerecht in de casserole op.

Karithopita Athinaiki

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g bloem
750 g walnoten
300 g suiker
120 g boter
8 eieren
2 theelepels kaneel
2 theelepels bakpoeder
1 cakeblik van 5 cm hoog en 30 bij 22 cm
Voor de siroop:
360 g suiker
6 dl water
2 wijnglazen cognac

Bereiding

Maal de walnoten grof en bewaar 2 eetlepels.
Scheid de eieren en klop de eiwitten stijf.
Meng de boter en suiker tot een crème en voeg één voor één de eidooiers toe.
Voeg de helft van het eiwit en de kaneel toe.
Voeg geleidelijk het meel, het bakpoeder en de walnoten toe.
Voeg als laatste het resterende eiwit toe.
Giet het mengsel in een beboterde springvorm, besprenkel met de resterende walnoten en bak in een oven (180°C) 40 minuten.
Maak intussen de siroop; voeg de cognac pas toe als de suiker is opgelost en de siroop indikt.
Giet de hete siroop over de cake als die uit de oven komt.
Dien de cake koud op.

Kastano soupa (Griekse kastanjesoep)

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

Ingrediënten

300 g kastanjes
1 l vleesbouillon
2 eidooiers
150 g room
zout
witte peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kerf de kastanjes in en kook ze ± 1 uur.
Pel ze daarna en hak ze klein.
Doe ze in een kom,giet er wat bouillon bij en pureer dit in een keukenmachine.
Doe de puree met de overige bouillon in een pan en breng het aan de kook.
Klop de eidooiers met room los.
Neem de soep van het vuur en roer de ei-roommassa er voorzichtig door.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met de peterselie.

Kaymak room (eishta)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 dl room

Bereiding

Doe de room in een pan met dikke bodem en zet deze op laag vuur.
Breng de room onder voortdurend roeren aan de kook en laat hem ± 1½ uur indikken.
De room is voldoende ingedikt als er grote bellen te zien zijn.
Giet de room in een ondiepe pan, dek die losjes af en laat hem 2-6 uur op een warme plaats staan tot de room helemaal stevig en dik is geworden.
Ga met een mes langs de rand van de room om hem los te maken en stort hem dan op een groot bord.
Rol de room vlak voor het opdienen tot een kegel op en snijd die in schuine plakken van ± 2 cm dik.
Als de room niet helemaal stevig wordt, kunt u hem ook opgeschept serveren.

Keftedakia 1 (gehaktballetjes in tomatensaus)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ontkorst sneetje witbrood
2 teentjes knoflook
1 sjalot
1 vleestomaat
300 g runder- of lamsgehakt
1 ei
1 theelepel mosterd
peper
zout
1 mespunt kaneelpoeder
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel olijfolie
1 blikje tomatenpuree (140 g)

Bereiding

Verkruimel het sneetje brood.
Pel en snipper de knoflook en de sjalot.
Ontvel de tomaat, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Vermeng het gehakt met het broodkruim, de knoflook, de sjalot, het losgeklopte ei, de mosterd, peper en zout naar smaak, het kaneelpoeder en de helft van de peterselie en vorm er kleine balletjes van.
Verhit de olie in een ruime koekpan en bak de balletjes hierin rondom bruin en gaar.
Voeg de puree en de tomaat toe en laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes koken.
Bestrooi de gehaktballetjes met de rest van de peterselie en serveer direct.

Keftedakia 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg rundergehakt
5 teentjes knoflook
1 theelepel komijn
¼ kop droge witte wijn
1 kop geweekt ontkorst brood
1 ei
zout
peper
¼ kop olijfolie
bloem en olie voor het bakken

voor de saus

1½ kop gepureerde tomaten
3 koppen water
1 theelepel boter
zout
peper
kaneel
nootmuskaat

Bereiding

Kneed alle ingrediënten voor het gehakt door elkaar.
Vorm er langwerpige gehaktballetjes van en bestrooi die met meel.
Verwarm de olie en bak ze.
Maak intussen de saus.
Laat de ingrediënten ± 1 uur sudderen en laat er, voor de saus gaat indikken, de gehaktballetjes op laag vuur 10-15 minuten in stoven.

Kerriesoep met gegrilde pangasius

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie met citroenaroma
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngehakt
1 eetlepel kerriepoeder
3 kruimige aardappelen, in blokjes
1 l visbouillon (van tabletten)
200 g pangasiusfilet
4 eetlepels zure room
2-3 eetlepels verse korianderblaadjes

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een soeppan en fruit de ui met knoflook en kerriepoeder zachtjes 2-3 minuten.
Schep de aardappelblokjes erdoor en bak nog 2 minuten.
Voeg de bouillon toe en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Pureer het geheel met een staafmixer tot een mooi gladde en lichtgebonden soep.
Voeg zout en peper naar smaak toe en laat de soep nog even zachtjes pruttelen.
Wrijf de pangasiusfilets in met zout en peper en snijd ze in brede repen.
Bestrijk de repen vis met citroenolie en rooster ze in een hete grillpan in 3-4 minuten goudbruin en gaar, keer ze halverwege.
Schep de kerriesoep in diepe borden en schep in het midden een lepel zure room.
Drapeer de gebakken vis over de room en strooi de koriander erover.

Kervelsoep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 koppen gehakte kervel
3 grote geschilde aardappelen
1 l water
½ zeer fijngesnipperde ui
scheutje koffieroom
peper
zout
150 g gehakt
1 bouillontablet

Bereiding

Maak het gehakt aan met peper en zout en draai er kleine balletjes van.
Zet de balletjes op in het koude water met de bouillontablet en laat dit 5 minuten zachtjes doorkoken.
Rasp de aardappelen en laat ze meekoken, evenals de gesnipperde ui.
Laat alles ca 20 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg de laatste 2 minuten de gehakte kervel toe.
Maak de soep op smaak af met peper, zout en koffieroom.

Kervelsoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

eetlepels boter
5 eetlepels bloem
1.4 l kalfsbouillon
6-8 eetlepels kervel (alleen zachte takjes, fijngehakt, goed gepakt)
2-3 losgeklopte eidooiers
¼ theelepel witte peper
½ theelepel zout
fijngehakte kervel

Bereiding

Smelt de boter tot ze begint te borrelen, voeg de bloem toe en fruit de bloem zachtjes al roerend ± 3 minuten (de bloem mag niet kleuren).
Voeg geleidelijk de bouillon toe en kook de soep al roerend tot die glad en iets gebonden is.
Laat de soep nog 30 minuten koken, roer af en toe.
Voeg de kervel toe, laat de soep weer aan de kook komen en laat haar nog 1 minuut doorkoken.
Klop de eidooiers op met 1 ¼ dl hete soep; voeg dit mengsel weer aan de soep toe en laat de soep heet worden, maar niet meer koken.
Controleer de smaak op peper en zout en garneer de soep met fijngehakte kervel.
Of: dien de soep op met wat zeer fijngesneden knapperige kropsla erover gestrooid.

Kervelsoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

40 g boter
40 g bloem
1 l bouillon
1 eidooier
1 dl melk of ½ dl room
2 eetlepels zeer fijngehakte kervel of 1 eetlepel gedroogde kervel

Bereiding

Smelt de boter, roer er de bloem door en voeg al roerend geleidelijk de bouillon toe.
Laat de soep even doorkoken.
Klop de eidooier met de melk of de room goed los, giet er al roerend een gedeelte van de hete soep bij en giet het mengsel onder roeren terug bij
de soep.
Voeg de kervel toe en dien de soep onmiddellijk op.

Kervelsoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

20 g boter
20 g tarwemeel
4 dl groentebouillon
¼ bosje kervel
zout
peper naar smaak
½ dl melk

Bereiding
Smelt de boter, voeg het tarwemeel toe en warm dit samen goed door.
Giet er beetje bij beetje de bouillon bij, breng het mengsel aan de kook en blijf steeds roeren, zodat een glad gebonden soep ontstaat.
Was de kervel en hak hem fijn.
Zet het vuur uit.
Maak de soep verder op smaak met zout, peper en melk en roer er op het allerlaatst de kervel door.

Kervelsoep met mandarijn

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

Ingrediënten

2 stevige kleine mandarijnen zonder pit
3 sinaasappels
2 gemberbolletjes
150 g grotchampignons
1 blikje Culinair kervelroomsoep (netto 4 dl)
2 takjes kervel
keukenpapier

Bereiding

Schil de mandarijnen dik, tot op vruchtvlees.
Snijd met een scherp mesje voorzichtig de partjes tussen de vliesjes uit.
Pers de sinaasappels uit en vul het sap met water tot 3 dl aan.
Snijd de gemberbolletjes heel fijn en voeg ze aan het sinaasappelsap toe.
Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.
Verwarm de soep en voeg al roerend het sinaasappelsap en de plakjes champignon aan soep toe.
Verwarm de soep nog ± 3 minuten zacht.
Verdeel de stukjes mandarijn over 4 soepkommen, schep de soep erop en knip er de kervel boven fijn.

Keskek (traditioneel Turks kipgerecht)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 malse kip
250 g bulghur
1 l water
30 g boter
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel zout
versgemalen peper

Bereiding

Zet de bulghur (gebroken tarwe) in zoveel koud water dat de korrels net onder staan en laat ze een nacht wellen.
Trek de kip gaar in het water met een royale hoeveelheid zout en peper. Reken ongeveer een uur en laat haar daarna in de bouillon afkoelen.
Snijd de kip na ontvellen en ontbenen met een heel scherp mes zo fijn mogelijk en voeg het vlees weer aan de bouillon toe.
Doe er daarna ook de bulghur bij met eventueel nog meer zout en peper en kook het mengsel al roerend en kloppend tot een dikke brij (dit duurt een minuut of twintig).
Dien dit gerecht zo warm mogelijk in kleine kommen op en bedruppel het tevoren nog met een mengsel van gesmolten boter en paprikapoeder.

Kibbeling met yoghurtdressing

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

Ingrediënten

3½ eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel rode balsamicoazijn
(versgemalen) peper
zout
75 ml Turkse yoghurt
4 eetlepels fijngehakte verse kruiden Italiaanse mix
600 g trostomaten, in dunne partjes
500 g kibbeling
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie
peper
zout naar smaak

Bereiding

Roer de yoghurt met de kruiden en peper en zout door elkaar.
Schenk de balsamicodressing over de tomaten.
Verwarm de kibbeling volgens de aanwijzigen op de verpakking.
Bak de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de hete olie goudbruin en knapperig.
Serveer de kibbeling met het kruidensausje, de salade en de frites.

Wijnadvies: Huiswijn wit droog, Frankrijk

Kikkererwtenbrood

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

Ingrediënten

3 koppen voorgeweekte kikkererwten
2 eetlepels olie
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 grote gehakte ui
2 gehakte stengels selderij
2 fijngesneden wortels
¼ kop tamari
1 theelepel komijnpoeder
¼ theelepel kurkuma
3 eetlepels tahini
zout

Bereiding

Doe de kikkererwten in een pan en kook ze 50 minuten of langer, tot ze gaar zijn.
Giet ze af, bewaar het kookvocht en pureer ze.
Verhit de olie in een grote pan en sauteer de uien en de knoflook 5 minuten.
Voeg de selderij, wortel, tamari, 2 theelepels peterselie, komijn, zout en kurkuma toe.
Roerbak tot de groenten gaar zijn.
Voeg ze bij de kikkererwtenpuree en meng goed.
Voeg er de tahini bij en meng goed.
Plaats alles in een groot broodblik en bak 45 minuten in de oven bij een temperatuur van 190°C.
Serveer met salade.

Kikkererwtensalade

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

Ingrediënten

150 g spinazie
150 g kropsla
500 g tomaten
150 g geitenkaas
300 g gekookte kikkererwten (dit is ongeveer 100 g gedroogde kikkererwten)
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2 theelepels gedroogde basilicum
1 theelepel mosterd

Bereiding

Laat de kikkererwten een nacht weken en kook ze in 1-½ uur gaar.
Was sla en de spinazie en snijd ze in reepjes.
Snijd de tomaten in dunne plakjes en bestrooi ze met zout en peper.
Snijd de kaas in kleine stukjes.
Maak de dressing en laat die een half uur staan, zodat de basilicum op smaak kan komen.
Meng alles door elkaar.
Eet er crisps bij:
Druppel over reepjes oud brood een beetje olijfolie en strooi er een beetje zout op.
Bak de broodreepjes 10 minuten in de oven bij 200°C, draai ze om en bak ze nog 5 minuten.

Kip-aspergecocktail

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

Ingrediënten

250 g gaar kippenvlees
1 blikje aspergepunten
enkele mooie blaadjes sla
2 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel mayonaise
1 mespunt mosterd
1 eetlepel sherry
½ theelepel milde kerriepoeder
zout
peper
worcestershiresaus
1 kleine sinaasappel

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Snijd de asperges in stukjes.
Was de sla en dep hem droog.
Klop een sausje van de crème fraîche, de mayonaise, de sherry en de mosterd en voeg de kerrie, zout, peper en worcestershiresaus naar smaak toe.
Verdeel de sla over 4 coupes.
Schep de kip en asperges met 1 eetlepel saus om en verdeel ook dit over de coupes.
Verdeel de rest van de saus over de coupes en garneer met enkele mooie
partjes sinaasappel.
Serveer met geroosterd brood of toast.

Kip-avocadosalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje groene pestodressing (100 g)
3 eetlepels slagroom
150 g kipfilet in plakken van ca. ½ cm dik (vleeswaren)
2 avocado's
2 bakjes bleekselderijsalade (` 150 g)
zout
4 shoarmabroodjes

Bereiding

Pestodressing en room door elkaar roeren.
Kipfilet in repen snijden.
Avocado's schillen en in blokjes snijden.
Kipreepjes, avocadoblokjes en bleekselderijsalade en dressing door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout.
Broodjes in broodrooster lichtbruin roosteren.
Bovenkant met mesje opensnijden.
Broodjes vullen met kip-avocadomengsel en direct serveren.

Kip-garnalenzoetzuur

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

Ingrediënten

250 g kipfilet
250 g Jumbogarnalen
1 rode paprika
1 struik paksoi
4 eetlepels sojaolie
½ theelepel gehakte knoflook (Go-Tan)
2 zakjes wok express (Amoy)
1 pak noodles (Go-Tan)
zout
peper
keukenpapier

Bereiding

Snijd de kipfilet in repen.
Spoel de garnalen en dep ze droog.
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in heel dunne reepjes.
Was de paksoi, laat hem goed uitlekken en snijd hem grof.
Verhit 1 eetlepel sojaolie in een wok en roerbak de paksoi ± 3 minuten.
Neem de paksoi uit de wok en houd de groente warm.
Verhit de rest van de sojaolie en roerbak de kip samen met de knoflook.
Voeg de zakjes wok express toe en roerbak op matig vuur ± 3 minuten.
Kook intussen de noodles volgens de gebruiksaanwijzing en breng op smaak met zout en peper.
Voeg de paprika en de garnalen aan het kipmengsel toe en roerbak nog ± 3 minuten.
Serveer het kipmengsel met de noodles en de paksoi apart erbij.

Variatietip: In plaats van paksoi kunt ook Chinese kool of verse spinazie gebruiken.

Kip Callaloo

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

Ingrediënten

4 maïskipfilets
2 eetlepels Dijon-mosterd
4 eetlepels bloem
50 g hele amandelen
50 g paranoten
2 avocado's
2 bananen
3 papaya's
500 g bladspinazie

voor de saus

4 eetlepels crème fraîche
4 eetlepels zure room
4 eetlepels kokosmelk
1 kopje kippenbouillon

voor het garnituur

gefrituurde kokosrasp
gefrituurde auberginechips
1 bosje munt

Bereiding

Smeer de kipfilets in met de mosterd en haal ze door de bloem.
Braad ze aan en laat ze vervolgens in de oven op 200°C 10 minuten garen.
Pureer de avocado's met de bananen en breng de puree op smaak met een snufje zout en wat citroensap.
Haal de kip uit de oven en smeer de puree erop.
Laat het geheel tenslotte in de oven of onder de grill nog even bruinen.
Schil de papaya's, verwijder de pitten, snijd het vruchtvlees in blokjes en zet dit met wat olijfolie aan.
Laat de papaya's op laag vuur gaar worden.
Voeg vervolgens de gewassen spinazie toe en laat het geheel nog 2 minuten garen.
Laat de kippenbouillon, de zure room en de crème fraîche samen inkoken.
Voeg de kokosmelk toe en breng op smaak met wat peper en zout.
Snijd de kokos en de aubergine met een dunschiller in plakjes en frituur die licht in arachideolie.
Maak het geheel af met een takje munt.
Dit gerecht past goed bij pandanrijst waaraan een rood pepertje is toegevoegd.

Kip met amandelen en saffraan

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

Ingrediënten

2 uien
3 teentjes knoflook
1 citroen
100 g blanke amandelen
6 draadjes saffraan
2 oude witte boterhammen
10 kipdrumsticks
4 eetlepels olijfolie
1½ dl droge sherry
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)
6 eetlepels fijngehakte peterselie
wat peper
wat zout

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in ringen.
Pel vervolgens de knoflook.
Boen hierna de citroen schoon onder stromend water, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.
Maal de amandelen fijn en verkruimel het brood.
Week de saffraan in 1 eetlepel heet water.
Wrijf dan de kip naar smaak in met wat peper en zout.
Verhit nu de olie in een ruime braadpan en bak hierin de kip rondom mooi bruin.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak deze 5 minuutjes mee.
Roer de amandelen en het broodkruim erdoor.
Voeg daarna de saffraan en het weekvocht toe, evenals het citroensap.
Schenk de sherry en de bouillon erbij en breng dan alles aan de kook.
Stoof de kip in pakweg 1 uurtje gaar.
Voeg als de saus te dik wordt een beetje water toe.
Heerlijk met rijst en een gemengde salade!

Kip met prei en wortel in de braadzak

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

Ingrediënten

1 grote prei
1 winterwortel
1 kip van 1 kg
peper
zout
4 eetlepels grove mosterd
1 braadzak (25 x 40 cm) met sluitclip
2 eetlepels witte wijn
2 takjes peterselie
2 takjes tijm
1 theelepel karwijzaad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de prei in ringen.
Schrap de wortel en snijd hem in plakjes.
Dep de kip van binnen en van buiten met keukenpapier droog en bestrooi hem van binnen en van buiten met peper en zout.
Bestrijk de kip met de mosterd en doe hem in de braadzak.
Voeg de wijn, de groenten en de kruiden toe, draai de braadzak dicht en sluit de zak met de clip goed af.
Prik met een vork een gaatje in de zak, zodat de condens kan ontsnappen.
Leg de kip in een braadslede (de braadslede mag niet mee zijn voorverwarmd) en zet deze met de kip 1¼-1½ uur in de oven.
Knip de braadzak na ¾ deel van de oventijd aan de bovenkant met een schaar open, zodat de kip een krokant laagje krijgt.
Serveer de kip op een schaal en rangschik de groenten ernaast.
Lekker met gekookte krielaardappeltjes.

Kipfilet met gemengde sla, sinaasappel en soldaatjes

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

Ingrediënten

4 kipfilets
2 eetlepels arachide-olie
2 sinaasappels
100 g gemengde sla
½ dl notenolie
½ dl druivepitolie
1 eetlepel frambozenazijn
takjes kervel
basilicumblaadjes
roze peperbolletjes
4 sneetjes toastbrood
50 g boter

Bereiding

Kruid de kipfilets en bak ze aan beide kanten 5 minuten in de arachideolie.
Verpak ze in aluminiumfolie en houd ze lauwwarm.
Schil de sinaasappels en snijd de partjes uit het vlies.
Deglaceer de braadpan van de kipfilets met het opgevangen sinaasappelsap en vermeng de olie, de frambozenazijn en het deglaceervocht tot een vinaigrette.
Wentel daar de gemengde sla door en verdeel die over 4 borden.
Strooi de takjes kervel, de fijngehakte basilicum en de roze peperbolletjes over de sla en schik de sinaasappelpartjes eromheen.
Snijd de sneetjes toastbrood in tweeën en verdeel ze in de richting van de korstjes in staafjes van 1 cm breed.
Bak die in boter krokant en schik ze kruisvormig rond de sla.
Snijd de lauwe kipfilets in de lengte in fijne plakjes en schik die waaiervormig op de sla.

Kipfilet met olijven en chorizo

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g kipfilet
zout
peper
6 plakjes chorizo
25 g boter
2 eetlepels olijfolie
50 g met piment gevulde olijven

Bereiding
Snijd de kipfilets in kleine stukjes en bestrooi ze met wat zout en peper.
Halveer de plakjes chorizo.
Verhit de boter met de olijfolie en bak de stukjes kipfilet met de plakjes chorizo hierin op hoog vuur in ± 5 minuten bruin.
Voeg de olijven toe en bak ze 2 minuten mee.
Lekker met aardappelpuree met knoflook en salie.

Kippâté

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

Ingrediënten
voor de vulling

1 braadkuiken
soepgroente
250 g kalfsvlees
250 g varkensvlees
vetspek
zout
peper
foelie
1 gepelde en fijngesnipperde ui
1 likeurglas cognac
1 likeurglas madeira

voor het deeg

350 g bloem
150 g boter
2 eierdooiers
zout

om te bestrijken

1 eierdooier
2 eetlepels room

Bereiding
Verwijder het vel en snijd het borstvlees van het braadkuiken los.
Kook de rest in licht gezouten water met de soepgroente in ca ¾ uur langzaam gaar.
Snijd het kalfsvlees, varkensvlees en spek in reepjes.
Meng het vlees met zout, peper, een mespunt folie, de ui, cognac en madeira en laat alles 2 uur op een koele plaats staan.
Marineer ook het borstvlees.
Draai het kalfsvlees, varkensvlees, spek en het afgekoelde en van botjes ontdane gekookte kippevlees twee keer door de vleesmolen.
Roer de massa goed door en breng op smaak met marinade.
Maak een deeg zoals bij wildpâté is beschreven.
Gebruik als vulling het in reepjes gesneden borstvlees.
Maak de pâté zoals beschreven bij wildpâté.

Kippenlevertjes met sherry en appelstroop

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een pan 2 eetlepels boter en bak 500 g kippenleveertjes even bruin.
Doe er 2 eetlepels sherry, 1 eetlepel appelstroop en wat peper en zout bij en bak de levertjes gaar.
Houd ze warm.
Rooster 4 sneetjes volkorenbrood en besmeer ze met wat mosterd.
Verdeel de levertjes over de toast en strooi er fijngehakte peterselie over.

Kippensoep met yoghurt

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

Ingrediënten

7½ dl kippenbouillon (getrokken van een kip, wortel, ui, peterselie
en wat zout en peper)
100 g kipfilet in kleine blokjes
2½ dl yoghurt
4 eidooiers
peper
zout
1 eetlepel verse fijngehakte munt of peterselie
1 eetlepel. boter
2 theelepel paprikapoeder

Bereiding

Kook de stukjes kipfilet in de bouillon gaar (als u de bouillon zelf maakt, kunt u wat in stukjes gesneden gaar kippenvlees aan de bouillon toevoegen).
Klop de eidooiers met de yoghurt los en meng er wat hete bouillon door.
Roer daarna het yoghurtmengsel door de bouillon en warm het geheel nog 10 minuten door, zonder het te laten koken, zodat de soep gebonden wordt (als de soep kookt, schiften de eidooiers).
Smelt de boter, roer er het paprikapoeder door.
Strooi de fijngehakte peterselie of munt over de soep en giet er de gesmolten paprikaboter over.
Dien de soep warm op.

Kleefrijst met gekruide kokos

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kleefrijst
3 eetlepels gedroogde garnalen
½ l kokosmelk (santen uit blik)
zout
3 fijngehakte sjalotjes
1 fijngesneden rood pepertje
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel geraspte gemberwortel
stukje fijngesneden serehstengel
snufje suiker
1 eetlepel olie
50 g geraspte kokos

Bereiding

Week de rijst 4 uur in water.
Week de garnalen ± 10 minuten in kokend water.
Stoom de rijst ± 10 minuten in een stoompan.
Roer er de kokosmelk en zout door en zet de rijst afgedekt weg tot de kokosmelk is opgenomen.
Stoom de rijst dan nog ± 10 minuten.
Maal de sjalotjes, rode peper, koriander, gemberwortel, sereh, suiker, olie, garnalen en zout fijn en bak dit mengsel in een anti-aanbakpan zachtjes droog.
Schep er van het vuur af de kokos door.
Serveer de rijst, met een schepje kokosmengsel erop, warm of koud in 16 bananenbladeren uit de diepvries.
Knip de diepvriesbananenbladeren in stukken van 12 x 12 cm, laat ze ± 20 minuten in kokend water weken, vouw ze tot een bakje en zet ze met een prikkertje vast.

Knoflookgarnalen met oosterse dip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel sojasaus
1½ eetlepel droge sherry
1 dl kippenbouillon
3 eetlepelswokolie
¼ rood pepertje
2 teentjes knoflook
3 cm verse gemberwortel
2 bosuitjes
1 pak partygarnalen à 300 g (diepvries, Elite)
peper
zout

Bereiding

Roer een sausje van de sojasaus, de sherry, de kippenbouillon, 1 eetlepel van de wokolie en de peperringetjes.
Verhit de rest van de olie en fruit de gesnipperde knoflook met de fijngeraspte gember 3 minuten op een laag vuur.
Schep de ringetjes bosui erdoor en bak die kort mee.
Neem de pan van het vuur en schep de ontdooide garnalen erdoor.
Bestrooi met peper en zout naar smaak en serveer met het dipsausje.

Info: Garnalen bevatten geen vet en vormen dus een lekker slank hapje. Het sausje is weliswaar gemaakt met olie maar daar dip je de garnaal alleen maar in; het blijft dus verantwoord. Schep de garnalen en het sausje door een zak gemengde groene sla en u hebt een heerlijke lunchsalade.

Knoflookkip

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

Ingrediënten

4 kipfilets
zout
peper
boter en wat olie
1 ui
4 teentjes knoflook
4 eetlepels pindakaas
1 theelepel sambal oelek
kokosmelk of bouillon
citroensap
koffieroom

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met peper en zout en bak ze in een mengsel van boter en wat olie bruin.
Neem de stukken kip uit de pan en houd ze warm.
Fruit de kleingesneden ui en de gesnipperde knoflook lichtbruin.
Roer er de pindakaas en de sambal bij en voeg zoveel kokosmelk of bouillon toe dat een smeuïge saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met wat citroensap, een scheutje koffieroom en eventueel nog wat zout.
Leg de stukken kip terug in de pan en laat ze nog ± 30 minuten sudderen.

Knoflookolijven met citroen

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

Ingrediënten

1 citroen
1 sjalotje
5 teentjes knoflook
1 theelepel fijngehakte munt
150 g zwarte olijven met pit
150 g groene olijven met pit

Bereiding

Halveer de citroen, snijd de ene helft in plakjes en pers de andere helft uit.
Hak het sjalotje en de knoflook fijn en meng ze met het citroensap, de munt, de olijven en de plakjes citroen.
Laat dit 1 dag in de koelkast staan.

Knoflookrouille

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 rode paprika en 1 rood pepertje zonder zaadjes ± 3 minuten in ruim water.
Verwijder de velletjes.
Pureer de paprika en het pepertje met 6 teentjes knoflook, zout en 1 kleine gekookte aardappel.
Klop er 1 eidooier en 1 ½ dl olijfolie door.

Knoflooksoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20-25 gepelde teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 l kippenbouillon
1 kippenbouillontablet
1 eetlepel sojasaus
¼ theelepel salie
¼ theelepel zwarte peper
2 kruidnagelen
½ theelepel oregano
½ theelepel tijm
½ theelepel paprikapoeder
8 takjes peterselie
6-8 eetlepels droge sherry
8 sneetjes geroosterd stokbrood
8 eetlepels geraspte Gruyère kaas
8 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Fruit de knoflook in de olie tot ze net goudbruin begint te worden.
Voeg de bouillon, het bouillonblokje, de kruiden en de specerijen toe.
Sluit de pan, breng de soep aan de kook en laat haar een uur sudderen.
Zeef de soep, warm haar op en controleer op smaak.
Voeg vlak voor het opdienen de sherry toe.
Schep de soep in verwarmde ovenvaste kommen, leg er een sneetje geroosterd brood op, bestrooi dit met de kaas en zet de soep onder de gril tot de kaas is gesmolten.

Variatietip: Gebruik geen kaas; leg een sneetje geroosterd brood in de kom met daarop een klein rauw ei; schep de soep over het ei, zodat het wordt gepocheerd en garneer met koriander.

Knoflooksoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Breng 2½ l water aan de kook met daarin 30-40 gepelde teentjes knoflook en 4 middelgrote aardappelen in blokjes.
Voeg, als het water kookt, 2 bouillonblokjes toe laat die oplossen.
('Echte bouillon', getrokken van bijvoorbeeld runderpoelet, mag natuurlijk ook, maar bedenk wel dat de knoflook van zichzelf al een zeer sterk aroma
heeft).
Draai het vuur laag en doe er vervolgens een klein scheutje olijfolie,
Italiaanse kruiden, 2 kruidnagels, een takje peterselie, een laurierblaadje, een paar gekneusde peperkorrels, en wat salie bij.
Laat alles zacht koken tot de knoflookteentjes en de aardappelblokjes zeer gaar zijn geworden.
Giet de bouillon door een zeef in een andere pan.
Stamp de overblijvende massa in de zeef met een vork of lepel fijn en wrijf hem door de zeef, waarbij u de onderkant van de zeef steeds goed
moet schoonmaken.
Breng de soep tenslotte op temperatuur, voeg zo nodig naar smaak zout en peper uit de molen toe en bestrooi de soep met pikante gemalen kaas (maar neem beslist geen Parmezaanse kaas -uit een pakje).
Serveer de soep met stokbrood en een glas wijn.

Knoflooksoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 1 eetlepel gehakte knoflook in 2 eetlepels olijfolie heel lichtbruin.
Bak 3 in een keukenmachine gemalen witte boterhammen mee tot ze lichtbruin zijn.
Roer er ½ eetlepel paprikapoeder door, giet er 1 l magere kippenbouillon bij en laat de soep 30 minuten trekken.
Roer voor het opdienen veel gehakte peterselie door soep.
Giet de soep over een stuk stokbrood in de soepkom.

Knoflooksoep 5

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10-15 knoflooktenen
25 g reuzel of ganzevet
9-12 dunne sneetjes stokbrood
¾ l bouillon
2 eierdooiers
1 dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Bak de ongepelde knoflooktenen in de reuzel of het ganzevet tot ze zacht zijn (zonder ze te laten kleuren).
Leg het brood intussen in de op 150°C voorverwarmde oven tot de sneetjes lichtbruin en krokant zijn.
Schep de knoflooktenen uit het vet, wrijf ze door een fijne zeef en vang de pulp in een soeppan op.
Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 10-15 minuten zachtjes koken.
Roer de dooiers met de slagroom los, voeg een deel van de hete soep toe en giet het mengsel bij de rest van de soep; laat het geheel nog even doorwarmen (maar niet meer koken!) en breng de soep op smaak met zout en peper.
Leg de gedroogde sneetjes brood in diepe borden, schep de soep erover en dien op.

Knoflooksoep 6

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 l runderbouillon
24 knoflookteentjes
2 uien
laurier
tijm
salie
stokbrood (eventueel gegratineerd met kaas)

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook, voeg de kleingesneden knoflook en ui toe en laat dit ± 3 kwartier trekken.
Voeg na 20 minuten de kruiden toe.
Verwijder, als de soep klaar is, de laurier.
Desgewenst kunt u de soep zeven.
Serveer de soep met (gegratineerd) stokbrood en een glas rode wijn.

Knoflooksoep 7

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Fruit alle teentjes van een knoflookbol en 100 g broodkruim in olijfolie, kook dit 10 minuten met 1 l kippenbouillon en voeg al kloppend op hoog vuur 2 losgeklopte eieren toe.
Strooi er peterselie over.

Knoflooksoep 8

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak 1 ½ l kippenbouillon.
Pel 4 verse bollen knoflook, doe de teentjes in de bouillon en laat dit ± 30 minuten zachtjes koken.
Neem de teentjes dan met een schuimspaan uit de pan en pureer ze met een blender.
Kruid de bouillon met wat tijm en klop er met een garde 1 ei door, zodat sliertjes ontstaan.
Voeg de knoflook weer toe en maak de soep eventueel verder af met plakjes gerookte kipfilet.

Knoflooksoep 9

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
2 l kippenbouillon
1 kippenbouillontablet
1 eetlepel sojasaus
4 theelepels salie
4 theelepels zwarte peper
2 kruidnagels
2 theelepels oregano
2 theelepels tijm
2 theelepels paprikapoeder
8 takjes peterselie
7 eetlepels droge sherry
8 sneetjes stokbrood *
8 eetlepels geraspte gruyère
8 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Fruit de knoflook in de olie tot ze net goudbruin begint te worden.
Voeg de bouillon, het bouillonblokje, de kruiden en de specerijen toe, sluit de pan, breng de soep aan de kook en laat haar een uur sudderen.
Zeef de soep, warm haar op en controleer op smaak.
Voeg vlak voor het opdienen de sherry toe.
Schep de soep in verwarmde ovenvaste kommen, leg er een sneetje geroosterd brood op, bestrooi met de kaas en zet de kommen onder de grill tot de kaas is gesmolten.

Variatietip: Gebruik geen kaas, maar leg een sneetje geroosterd brood in de kom met daarop een klein rauw ei.
Schep de soep over het ei, zodat het gepocheerd wordt en garneer met koriander.

Knoflooksoep met aardappelballetjes

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

Ingrediënten

6 aardappels van gemiddelde grootte, gepeld en in vieren gesneden
1 kleine fijngehakte ui
½ theelepel zout
5 geplette teentjes knoflook (of meer)
½ theelepel zout
2 losgeklopte eidooiers
2½ dl olijfolie
zout
zwarte peper
3 eetlepels bloem
fijngehakte peterselie of fijngehakte koriander

Bereiding

Kook de aardappels en de ui in water met zout tot de aardappels zacht zijn.
Giet ze af, bewaar het kookvocht en druk de aardappels door een pureeknijper of zeef.
Meng knoflook, zout en eidooiers goed door elkaar.
Voeg geleidelijk de olie toe, onder voortdurend kloppen.
Roer de gepureerde aardappels erdoor en zet 1½ dl van dit mengsel apart.
Voeg de rest van het aardappel-knoflookmengsel aan het bewaarde kookvocht toe en meng goed.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng het apart gehouden aardappel-knoflookmengsel met de bloem, voeg,
indien nodig, wat meer bloem toe, zodat kleine balletjes gevormd kunnen worden.
Breng de soep weer aan de kook, voeg de balletjes toe en laat de soep nog vijf minuten trekken.
Garneer met fijngehakte peterselie of koriander.
Of: breng op smaak met een beetje azijn.

Knoflooksoep met pastaschelpjes

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
8 sneetjes oud bruin casinobrood
3 eetlepels olijfolie
8 dl runderbouillon
1 eetlepel paprikapoeder
150 g schelpjesmacaroni (Honig)
peper
zout
4 eetlepels grofgehakt korianderblad

Bereiding

Pel de teentjes knoflook.
Snijd de korstjes van het casinobrood en snijd de sneetjes in kleine dobbelsteentjes (van ± 1 x 1 cm).
Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de hele teentjes knoflook in ± 5 minuten goudbruin.
Neem de knoflook uit de pan en bewaar de olie.
Prak de teentjes knoflook met een vork fijn.
Breng de bouillon in de soeppan met de olie aan de kook.
Voeg dan de fijngeprakte knoflook, het paprikapoeder en de schelpjesmacaroni toe en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Breng de soep op smaak met wat peper en zout.
Verdeel de dobbelsteentjes brood over 4 borden en schep de soep erover.
Hak het korianderblad fijn en garneer de soep ermee.

Knoflooksoep met zoete aardappelen

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

Ingrediënten

5 eetlepels plantaardige olie
3 schoongemaakte, grofgesneden middelgrote preien
1 grote bol knoflook, de teentjes losgehaald en gepeld
1¼ kg geschilde zoete aardappelen in blokjes van 2 ½ cm
1½-2 l water of kippenbouillon van tabletten
zout
versgemalen zwarte peper
50 g verkruimelde feta
enkele fijngesneden verse bieslooksprieten

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olie in een grote pan met dikke bodem en fruit de prei daarin 5-8 minuten.
Houd 3 grote knoflooktenen apart.
Voeg de rest van de knoflook en de zoete aardappelen bij de prei en roer goed door.
Voeg zoveel water of kippenbouillon toe dat de groenten net onder staan en kruid met zout en peper.
Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat 20-30 minuten pruttelen tot de zoete aardappelen heel zacht zijn.
Snijd de achtergehouden teentjes knoflook in heel dunne plakjes.
Verhit in een pannetje de resterende 2 eetlepels olie, bak de knoflookplakjes daarin goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Pureer de soep in gedeelten in een keukenmachine en doe haar over in een andere pan.
Breng de soep zo nodig met zout en peper op smaak en laat haar goed warm worden.
Schep de soep in kommen en garneer met de knoflookchips, de feta en de bieslook.

Knoflooksoep uit Arleux

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 l water
1 bouillonblokje
350 g in blokjes gesneden aardappelen
125 g fijngesneden wortelen
1 bol gepelde knoflook
evt. een klontje boter of wat room

Bereiding

Breng het water aan de kook, voeg alle overige ingrediënten toe en kook alles gaar.
Pureer de soep en breng haar met peper en zout op smaak.
Maak af met boter of room en serveer.

Info: Dit is de soep die ieder jaar in het eerste weekend van september op het knoflookfeest van het Noordfranse plaatsje Arleux wordt geserveerd. De soep is gratis, maar de kom moet men voor een paar gulden kopen.
De Arleuse soep dient eigenlijk te worden bereid met de gerookte knoflook, zoals men die ter plekke vervaardigt (zoals men in Volendam de paling rookt, zo rookt men hier strengen knoflook, om de houdbaarheid te verlengen), maar zij is lekker met iedere knoflook.

Knoflookstamppot met shoarma en paprikasaus

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

Ingrediënten

1½ kg geschilde aardappelen in blokjes
zout
peper
8-10 teentjes knoflook
1½ dl olijfolie
3 groene paprika's in blokjes
1½ dl runderbouillon (van tablet)
30 g boter
400 g reepjes shoarmavlees
2 bosjes lente-ui in schuine ringen

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout en de knoflook in 20 minuten gaar.
Bak de paprika 2 minuten zachtjes in 2 eetlepels olie en breng op smaak met zout en peper.
Voeg de bouillon toe en laat het met het deksel op de pan 10 minuten zachtjes koken.
Pureer de paprika met het kookvocht en zeef het.
Roerbak de shoarmareepjes 5 minuten in de boter.
Bak de lente-ui 2 minuten in 2 eetlepels olie.
Stamp de aardappelen en de knoflook met de rest van de olie tot een gladde puree.
Schep de lente-ui erdoor en breng de stamppot met peper op smaak.
Schep de shoarmareepjes op de stamppot en serveer de paprikasaus erbij.

Knoflookyoghurt

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 300 g Turkse of Griekse yoghurt met 3 geperste teentjes knoflook, zout en peper.

Knolselderij-aardappelkoekjes

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

Ingrediënten

5 aardappelen
zout
¼ selderijknol (100 g)
50 g salami
2 eieren
2 eetlepels bieslook (diepvries)
peper
nootmuskaat
5 eetlepels bloem

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, kook ze in een pan met weinig water en zout in ± 20 minuten gaar, giet ze af en stamp ze met een pureestamper fijn.
Schil de selderijknol dik, was hem en rasp hem boven een kom.
Snijd de salami in kleine stukjes.
Roer de eieren één voor één door het aardappelkruim, voeg de knolselderij, de salami, de bieslook, zout, peper en nootmuskaat toe en roer alles goed door elkaar.
Zeef de bloem erboven en kneed die erdoor.
Vet een bakblik in, schep hierop steeds 2 eetlepels van het aardappelmengsel en vorm het met een lepel tot een plat koekje.
Zet het bakblik tot het gebruik afgedekt weg.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de knolselderij-aardappelkoekjes in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar en lichtbruin.
Lekker bij gehakt.

Knolselderij-appelpuree

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

Ingrediënten

600 g knolselderij
200 g appels
100 g koude boter
60 g gesnipperde ui
het sap van ½ citroen
¼ l kippenbouillon
1/8 l slagroom
20 g suiker
zout
2 eetlepels stijfgeklopte slagroom

Bereiding

Schil de knolselderij en snijd hem in kleine blokjes.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit 40 g boter en fruit de uitjes.
Voeg de knolselderij, de appel, het citroensap en de bouillon toe en laat koken tot het vocht is verdampt.
Voeg de slagroom toe, breng het snel weer aan de kook, neem de pan dan van het vuur en pureer het geheel in een keukenmachine of blender.
Klop de rest van de koude boter er vlokje voor vlokje door.
Breng de puree met de suiker en zout op smaak en schep de stijfgeslagen slagroom erdoor.
U kunt deze puree gemakkelijk verwerken met een spuitzak met grove spuitmond.

Knolselderij-blauwe kaassaus

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

Ingrediënten

1 knolselderij
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels maïsolie
1 sjalotje
1 teentje knoflook
zout
peper
1 ½ dl kruidenbouillon
200 g blauwschimmelkaas
100 g roomkaas
4 takjes peterselie
75 g walnoten

Bereiding

Schil de knolselderij, snijd hem in plakken, snijd deze in blokjes en leg die direct in water met citroensap.
Fruit het gesnipperde sjalotje en de knoflook uit de pers zachtjes in de olie.
Kook intussen de knolselderij in een pan ruim kokend water met iets zout 5 minuten voor, neem de blokjes met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart.
(Kook in het selderij-kookwater de macaroni gaar).
Schep de knolselderijstukjes bij de uitjes, bak ze kort en roer er de bouillon bij.
Hak de walnoten en de peterselieblaadjes grof.
Verbrokkel de kaas, roer die bij de knolselderij en laat smelten.
Maak de saus op smaak met zout en peper en meng er tot slot de peterselie door.
Strooi de gehakte walnoten er aan tafel over.

Variatietip: Met 3 in stukjes gesneden even voorgekookte venkelknollen (bewaar het venkelgroen), 150 g geraspte komijnekaas en 150 g (sterke) blauwschimmelkaas.
Bestrooi met venkelgroen en drooggeroosterde anijszaadjes.

Knolselderij-krabsalade met citroensaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen
150 g knolselderij
4 crabsticks
1 theelepel suiker
4 eetlepels zure room
2 eetlepels mayonaise
zout
peper
tabasco
2 blaadjes sla
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 toefjes peterselie

Bereiding

Snijd van de citroen 4 dunne plakjes af en pers de rest uit.
Schil de knolselderij en snijd hem in luciferdunne reepjes, kook die 2 minuten in een klein laagje water en giet het water af.
Spoel de reepjes knolselderij met koud water af en laat ze afkoelen.
Trek de crabsticks met een vork uit elkaar.
Vermeng de suiker met het citroensap en roer tot de suiker is opgelost.
Voeg er de zure room, de mayonaise, een snufje zout, peper en 3 druppels Tabasco aan toe.
Leg de blaadjes sla op 2 bordjes.
Vermeng de reepjes knolselderij met de reepjes krab en leg ze op de sla.
Verdeel de saus over de salade, bestrooi met de fijngehakte peterselie en garneer met de plakjes citroen en de toefjes peterselie.
Lekker met warme toast.

Knolselderij-maaltijdsoep

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

Ingrediënten

1 kleine selderijknol
1½ eetlepel citroensap
1 kleine witte kool
2 winterwortels
1 kleine rettich
4 eetlepels boter
2 eetlepels ketjap
½ eetlepel mosterd
zout
peper
3 bouillontabletten
4 takjes bladselderij
4 sneetjes witbrood
50 g geraspte kaas
½ l potje witte bonen

Bereiding

Snijd de selderijknol in plakken, schil ze dik, was ze en snijd ze in blokjes.
Besprenkel ze met citroensap.
Verwijder de buitenste bladeren Van de kool en snijd de kool in 4 stukken.
Verwijder de stronk en snijd die in reepjes.
Schrap de wortels, was ze en snijd ze in plakjes.
Schil de rettich en snijd hem in stukjes.
Smelt de boter in een grote pan, voeg de knolselderij, witte kool, wortel
en rettich toe en bak ze, onder af en toe omscheppen, ± 5 minuten.
Roer er de ketjap, mosterd, zout en peper door, voeg de Bouillontabletten en 1½ l water toe en laat de soep nog ± 15 minuten zachtjes koken.
Knip de bladselderij in een kopje fijn.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Ontkorst de sneetjes brood en bestrooi ze met kaas.
Grilleer ze op het rooster vlak onder de grill in ± 5 minuten lichtbruin en snijd ze in blokjes.
Voeg intussen de witte bonen aan de soep toe en laat de soep door en door heet worden.
Roer de selderij erdoor en strooi er de broodblokjes over.
Lekker met roggebrood.

Knolselderij-wortel-roomsoep

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

Ingrediënten

1 ui
2 grote winterwortelen
1 selderijknol
1 grote aardappel
boter
1 takje tijm
1 liter runderbouillon
1 dl room
1 eetlepel gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Schil de wortelen en snijd ze in dunne schijfjes.
Maak de knolselderij schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Schil de aardappel en snijd ook die in kleine blokjes.
Schep een klontje boter in een diepe schaal, dek af met een stukje keukenpapier en laat de boter op ± 500 Watt 1½ minuut smelten.
Roer er vervolgens de uisnippers door en laat deze, afgedekt met keukenpapier, op de sudderstand (650 Watt) in ± 3 minuten glazig worden.
Voeg er de wortelschijfjes, de knolselderij- en aardappelblokjes, het takje tijm en 2 dl runderbouillon bij, dek de schaal af en laat de groenten, op de hoogste stand, in 10-11 minuten gaar worden.
Verwijder het takje tijm en maak de groenten zeer fijn.
Voeg er de rest van de bouillon aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Dek de schaal af en laat de soep op de hoogste stand nog ± 5 minuten koken.
Verdeel de room over 4 soepborden, schep de soep erop en garneer met de gehakte peterselie.
Geef er soepstengels (grissini) bij.

Knolselderij en aardappelsoep

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

Ingrediënten

150-175 g knolselderij in dobbelsteentjes
150-175 g aardappel in dobbelsteentjes
6-8 eetlepels fijngehakte ui
4 eetlepels fijngehakte bleekselderij
2 eetlepels fijngehakte prei
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels boter
8 ½ dl kippe- of kalfsbouillon
¼ theelepel zwarte peper
2 laurierbladen
2 losgeklopte eidooiers
3 dl volle melk
1½ dl slagroom
zout
kappertjes, afgegoten en fijngehakt

Bereiding

Fruit de groenten goed roerend 5 minuten in de boter.
Voeg de bouillon, peper en laurierbladen toe, sluit de pan, breng de soep
aan de kook en laat haar sudderen tot de groenten zacht zijn.
Verwijder de laurierbladen, pureer het groentemengsel in een foodprocessor en verhit de soep weer.
Klop de eidooiers door de melk, klop er 1 ½ dl van de hete soep door en giet deze massa bij de rest van de soep.
Laat de soep koud worden, voeg de slagroom toe en koel de soep dan in de koelkast.
Breng de soep op smaak met wat zout en serveer haar, versierd met de kappertjes.
U kunt de soep ook heet opdienen. Laat dan de slagroom weg en vervang die door 1½ dl volle melk.
Garneer met fijngehakt selderijgroen.

Knolselderij met gehaktschijf

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

Ingrediënten

1 kleine selderijknol (± 450 g)
½ theelepel bouillonpoeder
1 eetlepel citroensap
1 ui
400 g gehakt
1 eetlepel shoarmakruiden
1 ei
½ groene paprika
4 eetlepels tomatenketchup
2 eetlepels boter of margarine

Bereiding

Snijd de selderijknol in 4 plakken, schil ze dik, was ze en kook ze in een pan met weinig water en het bouillonpoeder in ± 15 minuten gaar.
Schep ze uit de pan op een bord, laat ze afkoelen en besprenkel ze met citroensap.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Doe ¾ van de ui, het gehakt en de shoarmakruiden in een kom, breek het ei erboven, Kneed alles goed door elkaar en vorm er 4 schijven van.
Was de paprika, verwijder de zaadlijsten, snijd hem In kleine stukjes en doe die In een kommetje
Roer er de rest van de ui en de ketchup door.
Verhit de boter in een grote koekenpan en bak de gehaktschijven ± 7 minuten aan elke kant bruin en gaar.
Verwarm intussen een schaal voor en leg het gehakt op daarop.
Bak de knolselderijschijven In het bakvet ± 2 minuten aan elke kant.
Leg onder een gehaktschijf een plak knolselderij en verdeel er het paprikamengsel over.
Lekker met andijviesalade.

Knolselderij stamppot met gebakken appel en worst

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

Ingrediënten

1 kg panklare kruimig kokende aardappelen
1 selderijknol, geschild en in dobbelstenen
zout
2 appels (bijv. Jonagold)
30 g boter
250 g slagers rookworst, in plakjes

Bereiding

Kook de aardappelen met de selderijknol in water met zout gaar.
Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in plakken.
Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de appelplakken aan beide kanten bruin.
Giet de aardappelen en de knolselderij af en vang het kookvocht op.
Stamp de groenten fijn en voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeuïge stamppot ontstaat.
Leg de plakjes worst en de appel erop en serveer direct.

Wijnadvies: Eclat du Rhone, rood, Frankrijk

Knolselderijconsommé

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

Ingrediënten

1½ l goede consommé naar keuze
citroensap
water
1 kg knolselderij
peterselie

Bereiding

Snijd de selderijknol in plakken van ½ cm, schil deze en was ze.
Snijd 3 plakken in luciferdunne reepjes en zet de reepjes apart in koud water, aangezuurd met wat citroensap.
Snijd de rest van de plakken in repen, breng die met de consommé aan de kook en laat ze een uur koken.
Giet de consommé af en laat haar weer aan de kook komen.
Giet de apart gehouden knolselderijreepjes af, voeg ze aan de consommé toe en kook ze tot ze net beetgaar zijn.
Serveer de soep gegarneerd met fijngehakte peterselie.

Knolselderijschijf met gehakt

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

Ingrediënten

1 ui
1 selderijknol (500 g)
1 eetlepel citroensap
75 g bacon
8 takjes peterselie
300 g gehakt
1 ei
4 eetlepels paneermeel
½ eetlepel kerriepoeder
zout
½ l blik gepelde tomaten
2 theelepels bouillonpoeder
peper
1 teentje knoflook

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Snijd de Selderijknol in 4 plakken, schil die dik en was ze.
Besprenkel ze met citroensap.
Snijd 4 plakjes bacon in kleine stukjes, houd de rest achter.
Knip bladselderij in een kopje fijn.
Doe de ui, de stukjes bacon, het gehakt, het ei, paneermeel, kerriepoeder en zout in een kom en meng alles goed door elkaar.
Verdeel het gehaktmengsel met een vork over de selderijplakken.
Doe de tomaten met vocht, ¾ van de bladselderij, het bouillonpoeder, peper en ½ dl water in een kom, pel de knoflook, pers die erboven uit en roer tot een sausje.
Leg de selderijplakken erin en leg de bacon hierop.
Verwarm de oven voor op 200°c en laat de schotel in het midden van de oven in ± 45 minuten gaar en goudbruin worden.
Strooi er dan de rest van de bladselderij over.

Knolselderijsoep 1

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

Ingrediënten

1 kleine selderijknol
1 ui
25 g boter
8 dl krachtige runderbouillon (van tabletten)
1 theelepel tijm
25 g bloem
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de knolselderij in plakken, schil en was die en snijd ze in blokjes.
Pel en snipper de ui.
Smelt de helft van de boter in een pan en fruit de ui en de knolselderij in ± 5 minuten zachtjes glazig.
Voeg de bouillon en de tijm toe en kook de selderij in ± 20 minuten zachtjes gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Smelt de rest van de boter in een andere pan en roer de bloem erdoor.
Voeg al roerend de selderijsoep toe en blijf roeren tot de soep glad gebonden is.
Breng de soep op smaak met zout en peper en strooi de peterselie erin.

Knolselderijsoep 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g in kleine stukjes gesneden selderijknol
5 dl (groente)bouillon
15 g boter
15 g bloem
150 g aangemaakt gehakt
zout
peper
soeparoma

Bereiding

Zet de knolselderij met de bouillon op, laat het geheel ± 15 minuten
zachtjes koken en zeef de bouillon.
Smelt de boter, voeg de bloem droog toe en, onder goed roeren, de knolselderijbouillon.
Draai van het gehakt kleine balletjes en voeg die met de selderijstukjes
aan de soep toe.
Maak de soep op smaak af met zout, peper en soeparoma.

Knolselderijsoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine knolselderij
1 citroen
2 kippenbouillontabletten
zout, peper
1 takje peterselie

Bereiding

Schil de knolselderij dik, was hem en rasp hem.
Halveer de citroen in de lengte, pets 1 helft uit en snijd de andere helft in partjes.
Breng in een pan 1 l water met de bouillontabletten aan de kook en voeg de knolselderij toe.
Laat ± 15 minuten koken en breng op smaak met citroensap, zout en peper.
Warm de soep in ± 5 minuten op zacht vuur goed door.
Schep haar in 4 soepborden, knip er peterselie boven fijn en geef er de partjes citroen bij.

Knolselderijsoep 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ selderijknol (200 g)
1 ½ eetlepel citroensap
1 winterwortel
1 dunne prei
3 eetlepels boter
peper
1 theelepel karwijzaad
2 bouillontabletten
worcestershiresaus

Bereiding

Snijd de selderijknol in plakken, schil die dik, was ze en snijd ze in dunne staafjes.
Besprenkel ze met citroensap.
Schrap de winterwortel, was hem en snijd hem in dunne staafjes.
Verwijder het lelijke blad en de worteltjes van de prei en snijd hem in de lengte in dunne reepjes.
Was die in een vergiet en laat ze uitlekken.
Laat de boter in een grote pan smelten.
Voeg de knolselderij, wortel, prei, peper en karwijzaad toe en laat ± 5 minuten bakken.
Voeg 1 l water en de bouillontabletten toe en laat de soep ± 20 minuten zachtjes koken.
Laat de soep in ± 5 minuten heet worden en breng haar op smaak met enkele druppels worcestershiresaus.

Knolselderijsoep met groene kruiden

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g knolselderij
1 eetlepel snelkookrijst
1 kruidenbouillontablet
1 mespunt kaneel
¼ rode paprika
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte bieslook
zout
peper

Bereiding
Maak de knolselderij schoon en rasp hem boven een pan fijn.
Voeg de rijst, het bouillontablet, 4 dl water en een mespunt kaneel toe en kook de knolselderij in ± 7 minuten zachtjes gaar.
Snijd intussen de paprika in kleine stukjes.
Pureer de knolselderij met het vocht in een keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde gebonden soep.
Warm de paprika ± 1 minuut mee, roer de kruiden erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Knolselderijsoep met tapenade-croûtons

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

Ingrediënten

400 g knolselderij in blokjes
200 g aardappels in blokjes
5 dl kippenbouillon (van tablet)
1 theelepel tijmblaadjes
1 dl slagroom
40 g geraspte Parmezaanse kaas
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden selderijgroen

Bereiding

Kook de knolselderij en de aardappels in de bouillon met de tijmblaadjes in ± 30 minuten gaar.
Pureer en zeef de groenten met het vocht.
Roer er de slagroom door (voeg, als de soep te dik is, nog wat bouillon toe) en breng de soep weer aan de kook.
Roer de kaas, zout en peper erdoor en bestrooi de soep met selderijgroen.
Serveer met geroosterd stokbrood, besmeerd met tapenade.
Tapenade: Pureer 100 g ontpitte zwarte olijven, 4 ansjovisfilets, 1 eetlepel kappertjes, ½ teentje knoflook, ½ theelepel mosterd en 1 eetlepel
basilicum. Voeg 1-2 eetlepels olijfolie en zwarte peper toe.

Knolselderijstamppot

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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
zout
peper
400 g panklare knolselderij
2 eetlepels grove mosterd
1 dl zure room
1 rode paprika
1 courgette van 250 g
2 eetlepels olie
1 theelepel sambal
2 eetlepels melk
4 eieren
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen en de knolselderij in water met zout gaar.
Giet ze af en stamp ze met de mosterd, peper en zure room door elkaar.
Snijd intussen de paprika in stukjes en de courgette in plakjes.
Verhit de olie in een ruime pan en roerbak de paprika met de sambal 2 minuten.
Voeg de courgette toe en bak die 3 minuten mee.
Voeg de met de melk losgeklopte eieren toe en laat het ei al roerend stollen.
Breng op smaak met bieslook, peper en zout en verdeel het eimengsel over de stamppot.

Koekkruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Stamp of maal 35 g kaneel, 10 g kruidnagel, 10 g gemberpoeder, 10 g witte peper, 15 g anijs, 10 g nootmuskaat, 10 g kardemompoeder, 5 g gemalen foelie, 10 g oranjeschil en 10 g piment (Jamaica peper; allspice) zeer fijn, zeef ze en bewaar ze in goed gesloten potten op een donkere en koele plaats.

Komijnrijst met aubergine en paprika

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

Ingrediënten

300 bruine rijst
2 eetlepels Virgin olijfolie
1 eetlepel boter
1 aubergine van ± 300 g in blokjes
1 kleingesneden middelgrote ui
zout
van elk 1 kleine groene, rode en gele paprika in reepjes
2 middelgrote gepelde tomaten, zonder zaad en in grote stukken gesneden
4 theelepel gemalen komijn
½ theelepel kurkuma
1/4 theelepel gemberpoeder
1/4 theelepel kaneel
½ theelepel versgemalen peper
4 eetlepels fijngeknipte peterselie of koriandergroen
¾ l water
100 g Provolone of Münster kaas

Bereiding

Spoel de rijst af, zet hem onder water en laat hem zo enige tijd staan.
Verwarm de oven voor op 190°C.
Verhit de olie en de boter in een grote braadpan, voeg de aubergine en de ui toe, strooi er wat zout over, fruit ze snel even aan en laat ze boven matig vuur ± minuten sudderen tot de aubergine zacht wordt.
Voeg de paprika, de tomaat, de kruiden (inclusief peper), de peterselie en zout naar smaak toe en roer alles goed door elkaar.
Laat de rijst uitlekken en voeg die met ¾ l water bij de groenten.
Zet het vuur hoog, breng het water aan de kook en doe dan alles over in een ovenschaal.
Dek de schaal af en bak het gerecht tot de rijst gaar is (± 45 minuten).
Meng de in blokjes gesneden kaas door de rijst en serveer direct.

Koude avocadosoep met verse geitenkaas

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

Ingrediënten

3 avocado's
2 eetlepels zure room
1 eetlepel slagroom
zout
witte peper
1 eetlepel citroensap
80 g verse geitenkaas
kervel of peterselieblad

Bereiding

Halveer en schil de avocado's, verwijder de pit en pureer het vruchtvlees.
Laat dit goed afkoelen op ijs en breng op smaak met zure room, slagroom, zout, peper en citroensap.
Roer in een glazen schaal de geitenkaas glad.
Schep de avocadosoep in gekoelde soepkommen.
Steek bolletjes geitenkaas uit en leg die in de soep.
Garneer met kervel of peterselie.
Als de soep te dik wordt, kunt u deze verdunnen met groentebouillon, zure of zoete room.

Koude kip met mayonaise

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verwijder het vel van een gebraden kip, snijd de kip in stukken, laat die afkoelen en leg ze op slabladeren.

Bedek ze met mayonaise, die met gehakte kervel en dragon is vermengd, omring ze met sla en garneer met augurkjes.

Kwarktaart uit Israël

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Israelisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kwark
5 eidooiers en 5 eiwitten
1/8 l stijfgeslagen slagroom
1 eetlepel versgehakte muntblaadjes
1 theelepel gehakte citroenschil
100 g sultana rozijnen
40 g bloem
50 g verkruimelde biscuit
1 borrelglaasje Tia Maria
1 zakje vanillesuiker
1 theelepel kaneel
200 g suiker
1 snufje zout

Bereiding

Wel de rozijnen op een warme plaats ± 30 minuten in de Tia Maria.
Bedek een ingevette springvorm met een diameter van 28 cm met de verkruimelde biscuit.
Klop de eiwitten stijf met een snufje zout en klop de eidooiers, de suiker en de vanillesuiker tot een dikke crème.
Spatel hier de bloem, de kwark en de slagroom door en klop er de rozijnen, de kaneel, de citroenschil en de munt door.
Spatel er dan voorzichtig het eiwit door en schep het mengsel in de springvorm.
Bak de taart ± 60 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.
Open dan de oven en laat de taart voorzichtig doorgaren.
De taart is gaar als een erin gestoken breinaald er droog uit komt.
Geef er wat losgeklopte crème fraîche of een bolletje vanille-ijs bij.

Lahmacun (Turkse pizza)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het deeg

500 g bloem
1 theelepel gedroogde gist
4-6 eetlepels melk
2 eieren
zout
2 theelepels suiker
4 eetlepels boter

voor de vulling

2 uien
1 kleine tomaat
2 eetlepels fijngehakte peterselie of fijngesneden dille
2 eetlepels boter
1 kg rundergehakt
versgemalen zwarte peper
zout
mild paprikapoeder

Bereiding
Strooi de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.
Doe de gist met de handwarme melk, de eieren, wat zout, de suiker en de gesmolten en afgekoelde boter in het kuiltje en kneed van de ingredinten een samenhangend en soepel deeg.
Verdeel het deeg in stukken ter grootte van eieren en laat het onder een vochtige theedoek 10 minuten rijzen.
Pel voor de vulling de uien en snipper ze fijn.
Dompel de tomaat even in kokend water en trek er het velletje af.
Snijd de tomaat klein en schep de tomaat, de peterselie of dille, de boter en het gehakt door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met peper, paprikapoeder en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Rol elke portie deeg uit tot een dikte van ½ cm en verdeel ze over 2 beboterde bakplaten.
Strijk het vleesmengsel met een lepel op het deeg en laat het deeg nog 5-10 minuten rijzen.
Bak de pizza's midden in de warme oven in 20-25 minuten gaar.

Variatietip: Gebruik olijfolie in plaats van boter.

Variatietip: Maak een vulling van 1 flinke fijngehakte ui, 450 g lamsgehakt, 2 ontvelde tomaten, 1 eetlepel gemalen komijnzaad (djinten), een snuf suiker, versgemalen piment (allspice of jamaicapepper), versgemalen peper, zout, 2-3 eetlepels peterselie of koriander, 1 eetlepel tomatenpuree, het sap van ½ citroen en 25 g pijnboompitten.

Lahmacun (Turkse pizza)

Bak de ui en meng hem zonder het vet door het gehakt. Meng de kruiden erdoor en voeg er de met het citroensap vermengde tomatenpuree bij. probeer het mengsel wel zo droog mogelijk te houden, anders worden de pizza's slap. Spreid het mengsel tot de randen van het deeg uit, de pizza droogt dan minder snel uit.

Lamsbout 2

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

Ingrediënten

1 lamsbout van ± 2 kg
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden rozemarijn
knoflook en munt naar smaak
± 4 dl jus
2 eetlepels bloem
1 dl crème fraîche
sojasaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bestrooi het vlees met zout, peper en de kruiden.
Leg het in een bakblik op het rooster van de oven en laat het in ± 1½ uur gaar worden; het is dan nog rosé.
Haal het vlees uit de oven en laat het afkoelen.
Roer voor de saus de jus door het vleesnat in het bakblik.
Giet alles over in een sauspan en breng het aan de kook.
Maak een papje van de bloem met wat water en voeg dit al roerend aan de saus toe.
Doe de crème fraîche erbij, laat het op laag vuur ± 4 minuten pruttelen en breng op smaak met peper, zout en sojasaus.
Geef er aardappelen, gebakken champignons en een groente naar keuze bij.

Lamsbout in bockbiermarinade

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

Ingrediënten

4 teentjes knoflook
2 witte uien
1½ kg lamsbout
10 jeneverbessen
4 kruidnagelen
33 cl bockbier
1 dl rode port
versgemalen peper
250 g ontbijtspek
zout

Bereiding

Pel de knoflook en snijd deze in langwerpige reepjes.
Pel de uien en snijd ze in ringen.
Maak in de lamsbout op verschillende plaatsen inkepingen. Steek daar de reepjes knoflook, de jeneverbessen en de kruidnagelen in.
Leg de lamsbout in een schaal en schenk het bockbier en de port erover.
Leg de uien in het vocht.
Laat het vlees minstens 2 uur in de koelkast marineren (draai het vlees zo af en toe om).
Verwarm de oven voor op 225°C.
Haal de lamsbout uit de marinade, strooi de gemalen peper erover en verpak de lamsbout in ontbijtspek.
Bind het spek vast met rolladetouw.
Leg de lamsbout in een braadslee, schenk dan de marinade rondom en braad het vlees 20 minuten.
Verlaag dan de temperatuur tot 150°C en braad nog 1½ uur door.
Bedruip het vlees regelmatig met het vocht.
Zet de oven uit en laat de lamsbout een kwartier rusten.
Haal de braadslee daarna uit de oven.
Snijd de lamsbout in plakken.
Zeef de jus en breng deze op smaak met zout, peper en een scheutje rode port.
Lekker met gebakken rijst en spinazie.

Lamsbout met broodkorst

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

Ingrediënten

30 g boter
1 lamsbout zonder been (± 500 g)
zout
peper
3 sneetjes volkorenbrood
1 ei
4 takjes tijm
1 eetlepel rietsuiker
1 eetlepel mosterd
½ theelepel kruidenknoflook (pot á 110 gr, John West)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Verhit de boter in een braadpan en braad de lamsbout aan beide kanten in ± 4 minuten aan.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Ontkorst het brood, rooster het en verkruimel de sneetjes boven een kom.
Splits het ei en klop het eiwit los.
Haal de blaadjes van de takjes tijm.
Hak het broodkruim met de eidooier, de tijmblaadjes, de rietsuiker, de mosterd en de kruidenknoflook in de hakmolen van de staafmixer fijn en breng op smaak met zout en peper.
Besmeer de bovenkant van de lamsbout met het eiwit, verdeel het broodmengsel erover en druk het goed aan.
Laat het vlees met de broodkorst midden in de oven in ± 20 minuten gaar worden.
Garneer met takjes tijm.
Lekker met couscous en gestoofde courgette.

Lamsbout met kerrie

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

Ingrediënten

Bereiding

Zet een lamsbout 1 nacht weg met 500 g gesneden uien, 2 knoflookteentjes uit de pers, 1 eetlepel korianderzaad, 1 eetlepel milde kerriepoeder, 1 blik (4 dl) kokosmelk en 1 eetlepel gembersiroop, dep hem droog en braad hem als boven.
Voeg de gezeefde uien toe en stoof de bout met de marinade.
Snijd een mango van de pit, schil hem, snijd hem in blokjes en voeg die het laatste kwartier toe.
Schik het fruit, de uien en de lamsbout op een schaal en strooi er wat koriandergroen over.
Bind het stoofvocht bij.

Lamsbout met kruidenkorst

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

Ingrediënten

1 lamsbout met been (± 1300 g)
peper
zout
30 g boter
2 teentjes knoflook
15 g peterselie
1 citroen
40 g amandelschaafsel
3 eetlepels paneermeel
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels mosterd
50 g gedroogde abrikozen
2 eetlepels bloem
2 dl rode wijn
2 dl kruidenbouillon (van tablet)
2 eetlepels abrikozenjam

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de lamsbout in een braadslede, bestrooi hem met peper en zout naar smaak en verdeel de boter er in klontjes omheen.
Zet de braadslede in de voorverwarmde oven en braad de lamsbout 35 minuten en lepel regelmatig braadvet over de lamsbout.
Bereid intussen de kruidenkorst.
Pel de knoflook.
Was de peterselie.
Boen de citroen onder stromend water schoon en rasp de schil dun af.
Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin.
Hak de knoflook met de peterselie, de citroenrasp, het amandelschaafsel en het paneermeel in een keukenmachine of met een scherp mes tot kruimels. Roer er de olijfolie en naar smaak peper en zout door.
Neem de lamsbout aan het einde van de braadtijd uit de oven en bestrijk hem met de mosterd.
Verdeel er het kruidenmengsel over, druk het goed aan en braad de lamsbout nog 35 minuten.
Hak de abrikozen fijn.
Neem de lamsbout aan het einde van de bereidingstijd uit de braadslede en
houd hem onder aluminiumfolie warm.
Schenk het braadvet in een kleine pan en roer de bloem erdoor.
Breng het aan de kook en voeg al roerend beetje bij beetje de wijn en de bouillon toe.
Voeg de abrikozen en de jam toe en kook alles op laag vuur 5 minuten door.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Serveer de lamsbout met in de schil gebakken aardappelstukjes en gekookte worteltjes.

Lamsbout met olijven

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

Ingrediënten

100 g uien
2 teentjes knoflook
1 takje peterselie
1 takje tijm
1 theelepel rozemarijnnaaldjes
1 laurierblad
1 theelepel gemengde peperkorrels
½ l spaanse rode wijn
2 eetlepels olie
1 lamsbout van ± 1250 gram
350 g bleekselderij
100 g zwarte olijven
4 Roma- of longlife-tomaten

Bereiding

Snipper de uien en de knoflook en breng ze met de kruiden, peper en de wijn aan de kook.
Leg de lamsbout in een schaal, schenk er de warme wijn over en laat het vlees 1 nacht marineren.
Neem het uit het vocht en dep het droog.
Zeef de marinade.
Verhit in een braadpan de olie en bak het vlees rondom bruin.
Voeg er 1/8 l van de marinade aan toe en laat de bout 1 uur, afgedekt en onder keren zachtjes braden.
Snijd de bleekselderij in stukken van ± 3 cm, laat de olijven uitlekken, voeg beide toe en braad het vlees nog ½ uur.
Dompel de tomaten even in kokend water onder, pel ze, snijd ze in achten en warm ze de laatste 5 minuten mee.
Leg het vlees met de bleekselderij, de tomaten en de olijven op een verwarmde schaal.
Laat het braadvocht snel tot sausdikte inkoken of bind het met een kruimig mengsel van 1 eetlepel boter en 1½ eetlepel bloem en doe de saus in een sauskom over.

Lamsbout met paddestoelen

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk een lamsbout met mosterd en honing, zet hem met ½ l trapistenbier 1 nacht weg, dep hem droog en braad hem als boven.
Laat de bout stoven met de marinade en bak 2 uitjes in ringen mee.
Halveer 250 g spruitjes, maak 150 g paddestoelen van elk: kastanjechampignons, shii-take en oesterzwammen schoon en snijd ze in plakken of repen, bak ze kort in 1 eetlepel boter met 1 teentje knoflook en voeg het laatste kwartier de spruitjes toe.
Schik de groenten, de paddestoelen en de lamsbout op een schaal en bind het stoofvocht bij.

Lamsbout met tijm en olijven

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 lamsboutschijven
zout
peper
1 theelepel tijm
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
100 g gemengde zwarte en groene olijven

Bereiding
Bestrooi het vlees met zout, peper en tijm en pers er het teentje knoflook boven uit.
Verhit de olie in een koekenpan en bak het vlees in ± 10 minuten aan beide kanten bruin en rosé.
Schep het vlees op 2 borden.
Verwarm de olijven heel even in het bakvet en schep ze op het vlees.
Geef er courgettesalade met pesto en kruiden-aardappeltjes bij.

Lamsbout uit de oven

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 sneetjes oud witbrood
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel gemalen koriander
½ theelepel gemalen komijn
2 eetlepels sinaasappelsap
2 eetlepels (olijf)olie
zout
peper
1 lamsbout zonder bot (± 400 g)
½ eetlepel olie om in te vetten

Bereiding
Snijd de korstjes van het brood en snijd het brood in blokjes.
Pureer in een keukenmachine het brood met het gemberpoeder, de koriander, de komijn, het sinaasappelsap, de olie, zout en peper tot een glad mengsel.
Vet een schaal in.
Dep de lamsbout met keukenpapier droog en leg hem in de schaal.
Verdeel het broodmengsel over de boven- en de zijkanten van de lamsbout en druk het stevig aan.
Dek de schaal met aluminiumfolie af en zet hem tot gebruik in de koelkast.
Neem de lamsbout ± 1 uur voor gebruik uit de koelkast.
Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5 en laat de lamsbout afgedekt met aluminiumfolie in het midden van de oven in ± 55 minuten gaar worden.
Verwijder het folie en laat de lamsbout in nog ± 5 minuten bruin worden.
Schakel de oven uit en laat de lamsbout met de ovendeur op een kier 5-10 minuten rusten.
Snijd de lamsbout met een scherp mes in plakken.
Serveer met gebakken aardappeltjes en peultjes met worteltjes.

Lamsbout uit de oven met rode wijnsaus

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

Ingrediënten

1½ kg lamsbout
3 dl rode wijn
1 teentje knoflook
3 dl bouillon
50 g gesmolten boter
1 eetlepel maïzena
3 uien
zout
4 ontvelde tomaten
peper
4 takjes peterselie
tijm

Bereiding

Maak met de punt van een scherp mes een aantal inkepingen in de lamsbout en steek hier de reepjes knoflook in.
Bestrooi het vlees met wat zout, peper en tijm en wrijf alles goed in.
Leg het vlees in de braadslede en schenk er de gesmolten boter over.
Leg de in parten gesneden ui en tomaat en de takje peterselie rond het vlees.
Braad de lamsbout ± 2 uur in een op 200°C voorverwarmde oven.
Bedruip het vlees tijdens het braden regelmatig met het braadvocht.
Schenk de rode wijn en de bouillon na ± 1 uur bij het vlees in de braadslede.
Haal het vlees na de braadtijd uit de braadslede en houd het warm.
Schenk het braadvocht in een pannetje en breng het aan de kook.
Maak de maïzena aan met water en bind hiermee de wijnsaus.
Laat de saus ± 5 minuten op een laag vuur zachtjes koken.
Geef de saus apart bij het vlees.
Serveer de lamsbout in zijn geheel en snijd hem aan tafel in plakken.
Geef hierbij gekookte aardappelen en een fijne groente zoals broccoli of peultjes.

Lamsboutplakken in gembersaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 lamsboutplakken (400 g)
zout
peper
2 teentjes knoflook
6 eetlepels gembersaus
2 eetlepels ketjap
6 eetlepels olie

Bereiding

Doe het vlees in een plastic zak en giet er de gembersaus en de ketjap in.
Voeg peper, zout toe.
Pel de teentjes knoflook, snijd ze klein, voeg ze bij het vlees en knoop de zak goed dicht.
Wrijf de marinade goed in het vlees, laat het 2 uur staan, "kneed" af en toe nog eens goed en neem het vlees dan uit de zak.
Verhit de olie en bak het vlees in ± 10 minuten rondom aan.
Neem het vlees uit de pan, doe de helft van het bakvet weg en roer de marinade door de andere helft.
Voeg voor een lekkere jus eventueel wat kooknat van groenten toe.
Leg het vlees op een schaal en schenk de jus erover.

Lamsboutspiesen met salsa

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

Ingrediënten

500 g lamsbout zonder been
versgemalen zout en peper
3 lente-uitjes
1 bakje kerstomaatjes
3 eetlepels olie met rode peper

voor de salsa

½ rode ui
2 tomaten
1 avocado
1 teentje knoflook
1/8 l zure room
2 eetlepels fijngesneden koriander
tabasco

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en wrijf ze in met zout en peper.
Snijd de lente-uitjes in drieën.
Vet 8 metalen spiesjes in met olie en rijg het vlees met de lente-ui en de tomaten hieraan.
Bestrijk met olie en laat 30 minuten intrekken.
Snipper voor de salsa de ui heel fijn.
Ontvel de tomaten, schep de zaadlijsten eruit en snijd het vruchtvlees in piepkleine blokjes.
Snijd de avocado in even kleine blokjes.
Pers de knoflook boven de zure room uit, roer er de ui, de tomaat- en avocadoblokjes en de koriander door en breng op smaak met zout, peper en tabasco.
Dek af en zet koel weg.
Rooster de lamsspiesen op de barbecue of onder een hete grill in 15-20 minuten goudbruin en gaar.

Lamsgehaktspitjes met yoghurtsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsgehakt
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
zout
peper
paprikapoeder
verse majoraan en peterselie
1 ei
2 beschuiten
¼ l dikke (Griekse of Turkse) yoghurt
¼ l tomatensap of -vocht
1 kleine Turkse paprika

Bereiding

Vermeng het lamsgehakt met de fijngehakte of geraspte ui en knoflook uit de pers, 2 theelepels zout, een flinke draai peper uit de molen, ½ eetlepel paprikapoeder, 1 eetlepel versgeknipte majoraan, 1 eetlepel peterselie, het ei en de fijngewreven beschuiten.
Vorm van dit mengsel 8 'worstjes', kneed elk worstje rond een grilleerpen en leg ze, tussen folie, ½ uur in de diepvries.
Rooster ze dan onder keren 15 minuten.
Roer een saus van yoghurt en tomatensap.
Snijd de paprika in ringen (haal de zaadjes eruit) en strooi die met versgeknipte peterselie over de lamsspitjes.

Lamspilav 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lamsvlees (borst of schouder)
2 uien
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
¼ l hete vleesbouillon
2 groene paprika's
2 tomaten
zout
peper
nootmuskaat
250 g rijst

Bereiding

Snijd het vlees in grote blokjes
Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn.
Verhit in een grote pan de olie en braad het vlees hierin rondom goed aan.
Doe er de ui en de knoflook bij, fruit ze goudgeel en blus af met de hete bouillon.
Laat alles afgedekt een uur zacht koken.
Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in fijne reepjes.
Giet kokend water over de tomaten, pel ze en snijd ze klein.
Breng ruim water met zout aan de kook, strooi de rijst erin en kook die 20 minuten op laag vuur.
Doe na 40 minuten de paprika's en de tomaten bij het vlees.
Giet de rijst af in een zeef, spoel deze met heet water en laat de rijst uitlekken.
Doe de rijst in de vleespan en roer die voorzichtig met 2 vorken door.
Voeg versgemalen peper en nootmuskaat toe.

Lamspilav 3

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

Ingrediënten

200 g abrikozen
300 g in reepjes gesneden lamsvlees
75 g boter
2 gesnipperde uien
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel kerrie
1 theelepel kaneel
1 theelepel gedroogde munt
zout, zwarte peper, nootmuskaat
½ l bouillon van een tablet
200 g gewassen en uitgelekte rijst
2 gesnipperde groene paprika's
½ l blik doperwten
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Laat de abrikozen een nacht weken in 4 dl water.
Verhit de boter in een braadpan en bak hierin het vlees al omscheppend bruin.
Voeg de uien, paprikapoeder, kerrie, kaneel, munt, peper, een snufje nootmuskaat en wat zout toe en laat dit even fruiten.
Voeg de bouillon toe en lat het vlees, onder af en toe omscheppen, 30 minuten zachtjes stoven.
Voeg dan de rijst, de paprika's, de kleingesneden met het weekwater en evt. nog wat water toe en laat de rijst in ± 20 minuten op een laag vuur gaar worden.
Schep er op het laatst de uitgelekte doperwten door en strooi er - van het vuur af - de gehakte peterselie over.

Lamsvlees in romige saus

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

Ingrediënten

1 eetlepel sesamzaadjes
1 eetlepel wit maanzaad
50 g gepelde amandelen
2 groene pepertjes zonder de zaden
6 teentjes knoflook in plakjes
een stukje gemberwortel in plakjes
1 gesnipperde ui
3 eetlepels geklaarde boter of plantaardige olie
6 groene kardamompeulen
1 kaneelstokje van 5 cm
4 kruidnagels
1 kg mager lamsvlees in blokjes
1½ theelepel komijnpoeder
1½ theelepel korianderpoeder
zout
300 g crème fraîche, waar 1 theelepel maïzena door is geroerd
geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Roerbak de sesamzaadjes, het witte maanzaad, de amandelen, de pepertjes, de knoflook, de gemberwortel en de gesnipperde ui in een droge koekenpan.
Laat het mengsel afkoelen en maal het daarna in een foodprocessor tot een pasta.
Verhit de boter of olie in een koekenpan en bak de kardamom, de kaneel en de kruidnagels tot de laatste opzwellen.
Voeg het lamsvlees, de komijn, de koriander en de pasta toe en breng op smaak met zout.
Laat met het deksel op de pan stoven tot het vlees bijna gaar is.
Neem de pan van het vuur en schep de crème fraîche erdoor.
Warm het voor het serveren weer kort op en bestrooi met sesamzaad.

Lamsvleespakketjes met okra

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

Ingrediënten

bakpapier
24 okra's
8 lamsboutplakken van +- 100 g
zout
peper
verse tijm
1 ui
olijfolie
1 blikje tomaatstukjes

Bereiding

Knip uit het bakpapier acht vierkanten, met de breedte van de rol als maat voor de zijkanten.
Was en blancheer de okra's.
Snijd uit de lamsboutplakken het stukje bot, wrijf ze in met zout en peper en strooi er ½ theelepel tijm per plak op.
Snijd de ui in dunne schijven.
Verhit in een koekenpan wat olijfolie, bak hierin de lamsboutplakken om en om snel bruin en neem ze uit de pan.
Bak ook de uischijven om en om bruin.
Leg op elk stuk papier een lamsboutplak, leg daarop een schijf ui en daarop 3 okra's.
Laat de tomaatstukjes uitlekken (vang het vocht op) en verdeel de stukjes over de okra's.
Sprenkel over elk pakketje een theelepel olie en draai de pakketjes als een toffee dicht.
Leg ze op de diepe bakplaat en laat ze in een oven van 190°C in 1 uur gaar worden.
Besproei de pakketjes af en toe met water, om verbranden te voorkomen.

Lamsvleesschotel

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

Ingrediënten

per persoon

200 g lamshaas
100 g feta
150 g tomaten
(olijf)olie
peper
zout
tijm
1 teentje knoflook
paprikapoeder
oregano

Bereiding

Verkruimel de feta of snijd er blokjes van.
Zet een braadpan op het vuur, giet de olie erin en doe het vuur eronder aan (laat de vlam nog laag branden).
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het vlees in blokjes of schijfjes en bak die bruin.
Kruid het daarna met zout, peper, paprikapoeder, tijm en knoflook.
Doe het vlees met de olie in een ovenvaste schaal en strooi er de feta over.
Snijd de tomaten in schijfjes en leg die dakpansgewijs over de feta.
Kruid opnieuw met peper, zout en ruim oregano.
Zet de schaal in de warme oven en laat het gerecht ± 20 minuten bakken.
Geef er vers stokbrood, sla en een glas rode wijn bij.

Lasagna con mozzarella e erbe estive (lasagna gevuld met mozzarella en Italiaanse kruiden)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 lasagnevellen
zout
½ zakje verse Italiaanse-kruidenmix
2 tomaten
1 bekertje slagroom (125 ml)
½ theelepel salie
peper
1 mozzarellakaasje (125 g)
50 g geraspte Parmezaanse kaas
(1 eetlepel boter om in te vetten)
ovenschaal (± 25 x 25 cm)

Bereiding

Kook de lasagnevellen in een pan met ruim kokend water en zout in ± 8 minuten beetgaar.
Breng intussen in een pan ruim water aan de kook.
Ris de kruiden van de takjes en knip ze fijn.
Kruis de tomaten in, dompel ze enkele seconden in kokend water onder, spoel ze onder koud stromend water af en ontvel ze.
Halveer de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Breng ze op smaak met zout, peper en 1 theelepel van de Italiaanse kruiden.
Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Breng in een steelpan de slagroom en de salie aan de kook, laat ± 2 minuten doorkoken en breng van het vuur af op smaak met zout en peper.
Snijd het mozzarellakaasje in dunne plakken.
Vet de ovenschaal in.
Laat de lasagnevellen uitlekken.
Leg op de helft van elk vel de helft van de kaas, de plakjes mozzarella, 1 theelepel Italiaanse kruiden en de rest van de geraspte kaas.
Bestrooi met zout en peper.
Vouw de lasagnevellen dubbel, druk de zijkanten goed aan, leg ze in de ovenschaal en schenk er de salieroom over.
Laat de kaas in het midden van de oven in ± 5 minuten smelten.
Leg de lasagne met een pannekoekmes op 4 borden en garneer met de tomaatblokjes en de rest van de kruiden.
Italiaanse-kruidenmix bestaat uit de voornaamste kruiden die in de Italiaanse keuken worden gebruikt. De meeste van deze kruiden groeien er nog altijd in het wild. De mix bevat onder andere tijm, oregano, rozemarijn en salie.

Lasagna met boschampignons

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

Ingrediënten

voor het deeg

300 g bloem
3 eieren
melk
zout
1 eetlepel olijfolie
bloem voor het uitrollen

voor de saus

een pakje gedroogde boschampignons
2 blikjes tomatenpuree
3 uien
3 teentjes knoflook
2 Mozzarellakaasjes
1 dl olijfolie
100 g boter
peper
zout
50 g geraspte Parmezaanse kaas
2 takjes verse salie

Bereiding

Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, voeg de olie en wat zout toe en kneed een soepel deeg (voeg wat melk toe als het deeg te droog is).
Wikkel het in vershoudfolie en laat het in de koelkast rusten.
Laat de champignons in lauw water weken.
Pel de uien en de knoflook en hak ze fijn.
Laat de boter smelten in de olie en fruit hierin de uien en de knoflook glazig.
Voeg de tomatenpuree en de champignons met het weekwater toe, kruid met peper en zout, zet het deksel op de pan en laat 45 minuten zachtjes stoven.
Verdeel intussen het deeg in stukken en draai ze onder telkens bestuiven met bloem enkele malen door de pastamachine tot u dunne vellen krijgt.
Snijd de vellen in brede repen en laat die in een pastazeef rusten.
Vet een ovenschaal met olie in en bedek de bodem met een laag lasagnevellen. Schep er enkele lepels tomatensaus op en beleg met enkele plakjes Mozzarella en blaadjes salie.
Vorm een tweede laag lasagne met saus, kaas en salie.
Ga zo verder tot alle saus is opgebruikt.
Bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas en enkele blaadjes salie.
Dek af met aluminiumfolie en zet de schaal 30 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.
Verwijder het aluminiumfolie 10 minuten voor het einde van de gaartijd en laat de lasagne een korstje krijgen.

Lasagna met champignons 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 bakje champignons
1 ui
1 rode paprika
100 g spekblokjes
2 dl melk
4 dl kippenbouillon (tablet)
allesbinder
1½ theelepel Italiaanse keukenkruiden
zout
peper
150 g geraspte kaas
6 vellen voorgekookte lasagne

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper de ui.
Snijd de paprika in stukjes.
Bak de spekblokjes uit (5 minuten).
Voeg de ui en de paprika toe en bak ze 4 minuten mee.
Zet het vuur hoog, voeg de champignons toe en bak ze al omscheppend 2 minuten mee.
Voeg de melk en de bouillon aan het champignonmengsel toe.
Breng het geheel aan de kook en voeg zoveel allesbinder toe, dat de saus licht gebonden is (± 6 eetlepels).
Laat de saus op een klein vuur nog 2 minuten pruttelen.
Voeg de Italiaanse keukenkruiden en zout en peper naar smaak toe.
Schep ¼ van de saus in een rechthoekige ovenvaste schaal, strooi er ¼ van de kaas over en leg er 2 vellen lasagne over.
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen saus, kaas en lasagne.
Schep de rest van de saus op de vellen lasagne en strooi er de rest van de kaas over.
Laat de lasagne midden in de hete oven gaar en goudbruin worden (± 30 minuten).

Lasagna met eekhoorntjesbrood uit Piëmonte

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

Ingrediënten

2/3 van het basisrecept voor pastadeeg met ei
60 g gedroogde eekhoorntjesbrood
1 kg vleestomaten
100 g ui
1 teentje knoflook
150 g Parmezaanse kaas (stuk)
0,7 dl olie
50 g boter
zwarte peper
1 eetlepel olijfolie
16 salieblaadjes

Bereiding

Bereid het pastadeeg volgens het basisrecept en laat het gewikkeld in plasticfolie 30-40 minuten rusten.
Week het eekhoorntjesbrood in heet water.
dompel de tomaten enkele minuten in kokend water onder, ontvel ze, snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukken.
Weeg 200 g vruchtvlees af en zet dat weg.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Rasp de Parmezaanse kaas grof.
Verhit de olie en de boter en laat de ui en de knoflook hierin glazig worden.
Voeg de tomaten (behalve de weggezette stukjes) en het eekhoorntjesbrood met het weekwater toe en laat het geheel op laag vuur 35-40 minuten inkoken.
Breng op smaak met peper.
Verdeel het pastadeeg intussen in drieën en rol ieder deel uit tot een dunne plak van ± 15 cm breed.
Leg de deegplakken op met meel bestoven theedoeken en snijd ze in 12 stukken van ± 20 cm.
Smeer een vierkante ovenvaste vorm (30 x 25 cm) met olijfolie in en hier naast elkaar 2 plakken deeg in.
Strijk 2 eetlepels tomatenmassa over het deeg uit en verdeel daar 4 salieblaadjes, 3 eetlepels Parmezaanse kaas en enkele achtergehouden tomaatblokjes over.
Vul de schotel op dezelfde wijze met de overige lasagneplakken en tomatensaus.
Verdeel er de resterende Parmezaanse kaas en salieblaadjes over en besprenkel met de overgebleven olijfolie.
Laat de lasagne in de voorverwarmde oven (225°C) in 25-30 minuten gaar worden.
Dek de schaal de laatste 10 minuten eventueel met aluminiumfolie af.
Serveer de lasagne in de ovenschaal.

Lasagna met tomaten en gekookte eieren

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

Ingrediënten

1 kg half-om-halfgehakt
2 x 1l blik gepelde Italiaanse tomaten
¼ l crème fraîche
1 fijngesneden teentje knoflook
500 g in ringen gesneden uien
1 theelepel oregano
500 g lasagnevellen
4 gekookte eieren
1 laurierblaadje
1 takje verse tijm
zout
peper

Bereiding

Fruit de uien en de knoflook in wat boter, doe het gehakt erbij en bak dit rul.
Doe er de tomaten, de oregano, het takje tijm en het laurierblaadje bij en laat alles een kwartier sudderen.
Kook intussen de lasagnevellen in een pan met water en een klein beetje olie en spoel de vellen direct onder koud water af.
Maak de saus af door de crème fraîche, zout en peper toe te voegen.
Snijd de eieren in plakjes.
Leg een lepel saus in een ovenschaal, bedek die met een laag lasagne en leg daarop de gesneden eieren.
Doe daar weer saus op, daarop weer lasagnevellen enzovoort.
Zet de schaal 10 minuten in de oven, laat het gerecht daarna afkoelen en zet het in de koelkast.
De volgende dag is de lasagne perfect.
U kunt de lasagne ook direct eten.

Lasagna met tomaten, gehakt en kaas

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

Ingrediënten

500 g half-om-halfgehakt
500 g rundergehakt
1-2 teentjes knoflook
1 eetlepel gedroogde basilicum
zout en peper naar smaak
1 literblik gepelde Italiaanse tomaten of 500 g verse tomaten
1 groot blik Italiaanse tomatenpuree
1½ dl droge rode wijn
500 g brede lasagnevellen
2 eieren
500 g Hüttenkäse
80 g geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels gehakte peterselie
2 zakjes Mozzarella
1 eetlepel boter

Bereiding

Bak het gehakt in een braadpan en roer het los.
Voeg de knoflook, basilicum, zout, gepelde tomaten, tomatenpuree en wijn toe.
Laat dit alles ½ uur zonder deksel pruttelen en roer af en toe om.
Kook de lasagne volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water met zout en laat ze op een schone theedoek op het aanrecht afkoelen.
Klop de eieren los, voeg de Hüttenkäse, Parmezaanse kaas, peterselie, zout en peper toe en meng alles goed.
Laat de Mozzarella op een zeef uitlekken en snijd ze dan in dunne plakjes.
Bestrijk een vierkante of rechthoekige ovenschotel met boter en bekleed de bodem met lasagnevellen.
Strijk hierop een laag kaasmengsel en leg daarop plakjes Mozzarella.
Leg hierover een laag vleesmengsel en daarna weer een laag lasagnevellen.
Herhaal dit tot alles op is.
Zet de ovenschotel in een voorverwarmde oven (200°C of gasoven stand 4) en laat het gerecht minstens 45 minuten doorwarmen.
Serveer met stokbrood en/of een frisse salade.
De rest van de wijn kunt u erbij opdrinken.

Lasagna met vegetarische gehakt en spinazie

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

Ingrediënten

750 g diepvriesspinazie
1 ui
100 g champignons
250 g vegetarisch gehakt (of hamburgers)
3 eetlepels olie
3 ½ dl gezeefde tomaten (uit ½ literpak)
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden of oregano
1 bolletje Mozzarella
1 pakje mix voor ½ liter béchamelsaus (Grand'Italia)
½ liter melk
12 groene lasagnevellen (voorgekookt)
75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Laat de spinazie in een pan met weinig water ontdooien.
pel en snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Bak het vegetarische gehakt in de olie rul, voeg de ui en de champignons toe en bak ze mee.
Voeg de gezeefde tomaten, de Italiaanse kruiden en 1½ dl water toe en laat de saus 5 minuten pruttelen.
Snijd de Mozzarella in blokjes en roer die door de spinazie.
Bereid de béchamelsaus.
Breng de tomatensaus en de spinazie met zout en peper op smaak.
Verwarm de oven voor tot 175°C.
Vul een ingevette rechthoekige ovenschaal in lagen met de tomatensaus, de lasagnevellen, de spinazie en de béchamelsaus.
Eindig met een dikke laag béchamelsaus en strooi hier de kaas over.
Zet de schotel 45 minuten in het midden van de oven.

Variatietip: Gaar in plaats van het vegetarische gehakt, 500 g kleingesneden zalmforelfilet zachtjes met de ui.

Variatietip: Voeg geen champignons toe.

Variatietip: Voeg in plaats van Italiaanse kruiden dille toe.

Lasagna met wintergroenten en kabeljauw

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

Ingrediënten

750 g winterwortel
2 uien
1 dunne prei
400 g kabeljauwfilet
1 visbouillontablet
1 pakje (2 zakjes) mix voor béchamelsaus (Grand'Italia)
¾ l volle melk
2 eetlepels fijngesneden dille (diepvries)
12 groene of witte lasagnevellen (voorgekookt)
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Schrap de winterwortel en snijd ze in dunne plakjes.
Snijd de ui in ringen en smoor ze samen in wat boter in 15 minuten heel zachtjes gaar.
Snijd de prei in smalle ringen.
Pocheer de vis en de prei in ½ l water met het visbouillontablet in 7-8 minuten gaar.
Schep ze uit het vocht en verdeel de vis in stukjes.
Bereid één zakje saus met 1/4 liter viskookwater en ¼ l melk en schep de vis, de prei en de dille hierdoor.
Bereid het tweede zakje alleen met melk en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Vul een ingevette (rechthoekige) ovenschaal in lagen met de vissaus, de lasagnevellen, de gestoofde groenten en steeds een klein schepje witte saus.
Eindig met een flinke laag witte saus en strooi hier de kaas over.
Schuif de schotel 45 minuten in het midden van de oven.

Variatietip: Vervang de wortel door venkel, snipper de knollen en stoof ze als boven gaar met de ui.
Bereid de vissaus bereiden van 2 zakjes witte wijnsaus, met 1/4 liter viskookwater, 1 dl droge witte wijn en tot slot 1½ dl slagroom.
Roer met de vis, prei en dille 100 g garnalen door de saus.
Bereid 1 zakje béchamelsaus met ½ l melk.

Lasagna met worteltjes en kabeljauw

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

Ingrediënten

1 ui
400 g panklare worteltjes
400 g kabeljauwfilet
2 eetlepels olie
100 g magere spekreepjes
1 dl droge witte wijn
2 zakjes Finesse vis-dillesaus (knorr)
12-15 lasagnevellen
zout
4 eetlepels geraspte gruyère

Bereiding

Pel en snipper de ui en snijd de worteltjes en de vis in stukjes.
Verhit de olie in een ruime pan en fruit hierin de ui met de worteltjes en de spekreepjes 7 minuten.
Voeg de wijn en 3 dl water toe, strooi de inhoud van de zakjes sauspoeder erbij en breng dit al roerend aan de kook.
Schep de vis erdoor en kook alles 2 minuten.
Kook intussen de lasagne 5 minuten in ruim water met wat zout en giet ze af.
Schep ¼ deel van de saus in een ingevette ovenschaal en verdeel er 1/3 deel van de lasagnevellen over.
Maak zo nog 2 lagen.
Verdeel de rest van de saus erover en bestrooi met de kaas.
Zet de lasagne in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 15 minuten smelten.

Lasagna met zalmforel

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

Ingrediënten

400 g zalmforelfilet
1 eetlepel citroensap
zout
peper
450 g doperwten (diepvries)
2 eetlepels pesto
16 geribbelde lasagnevellen (10 x 9 cm)
8 olijven in plakjes
4 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Pureer de rauwe zalm met het citroensap en wat zout en peper met een staafmixer tot een gladde puree.
Kook de doperwten in 5 minuten gaar.
Pureer ook de doperwten met het kookvocht tot een puree en roer er de pesto door.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een ovenschaal in en leg 4 plakjes lasagne op de bodem.
Bestrijk ze met een dunne laag doperwtenpuree, leg er 4 plakjes lasagne op en bestrijk deze met een dunne laag vispuree.
Herhaal dit en eindig met een laag doperwtenpuree.
Laat de lasagne, afgedekt met aluminiumfolie, in de oven in ± 30 minuten gaar worden.
Beleg de bovenkant met de olijven en bestrooi met de kaas.
Zet de lasagne terug in de oven en laat de kaas gratineren.

Lasagna Siciliana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
zout
peper uit de molen
1 ui
1 teen knoflook
olijfolie
150 g champignons
2 dl tomatenpasta
2 eetlepels basilicum (vers of diepvries)
4 vleestomaten of roma-tomaten
12 zwarte olijven
± 12 groene lasagnevellen
250 g geraspte jonge kaas
½ l Bulgaarse of Griekse yoghurt
2 eieren

Bereiding

Snijd de aubergine in plakken, leg ze in lagen met zout bestrooid in een vergiet en laat ze 2 uur uitlekken; dep ze dan droog en snijd ze in blokjes.
Snipper de ui en de knoflook en fruit ze zachtjes in wat olijfolie.
Snijd de champignons in plakken, voeg die met de auberginеblokjes toe en bak ze op wat hoger vuur.
Roer de tomatenpasta en de basilicum erbij en breng op smaak met peper uit de molen.
Ontvel de vleestomaten en snijd ze in dunne plakken.
Ontpit de olijven en hak ze fijn.
Breng een pan met water en wat zout aan de kook.
Vet een lasagne-schaal in.
Leg onderin plakken vleestomaat, verdeel daarop wat van het groentemengsel en strooi er wat geraspte kaas en olijvenhaksel over.
Kook de lasagnevellen per 3 tegelijk 2 minuten, neem ze uit het water en leg ze in de schaal.
Dek af met tomaatplakken, het groentemengsel en wat geraspte kaas en olijven.
Vul zo de schotel.
Klop de yoghurt met de eieren en de rest van de geraspte kaas los en schenk dit over de lasagne.
Druppel er wat olijfolie over, strooi er nog wat kaas over en bak de schotel 45 minuten bij 175°C.

Lasagna spinaci

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Neem 10 vellen lasagne.
kook in ruim kokend water met 1 eetlepel zout 2 van de 10 vellen in 5-6 minuten gaar.
Houd ze uit elkaar om vastkleven te voorkomen.
Haal ze met een schuimspaan uit het water en leg ze naast elkaar op een vochtige keukendoek.
Herhaal dit viermaal met de rest van de lasagnevellen.
Bak 250 g in reepjes gesneden ontbijtspek uit, laat ze uitlekken en verkruimel ze.
Maak 1 ½ kg verse spinazie of 900 g diepvries spinazie klaar.
Laat deze goed uitlekken en pers het laatste vocht eruit.
Maak een béchamelsaus van 50 g bloem, 50 g boter en ¾ l melk.
Voeg onder goed roeren op een laag vuur 125 g geraspte kaas toe.
Klop 1 eierdooier los met iets van de warme saus en roer dit door de rest van de saus (deze mag nu niet meer koken).
Vet een ovenvaste schaal in, leg hierin laag om laag 2 vellen lasagne, een dun laagje spinazie, de spekkruimels en een dun laagje saus.
Eindig met lasagne.
Strooi er nog wat geraspte kaas en een paar klontjes boter over en gratineer de schotel ± 10 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.

Lasagna van Carin

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

Ingrediënten

voor 2 personen

voorgekookte lasagnavellen
350 g gehakt
1 bakje champignons
1 plak ham van ± 1 cm dik
1 grote wortel
2 grote uien
2 blikjes gepelde tomaten
oregano
4 teentjes knoflook
2 zakjes Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de champignons, ham, uien en wortels fijn.
Bak het gehakt (eventueel licht gezouten en gepeperd) rul en voeg dan de champignons, ham, uien en wortels toe.
Bak alles gaar en voeg dan de gepelde tomaten toe.
Voeg als laatste de knoflook en oregano toe.
Schep in een ovenschaal eerst een laagje van de gemaakte saus, dan een laagje kaas en dan lasagnevellen en herhaal dit tot de saus op is.
Eindig met saus en een laagje kaas.
Zet het gerecht ± 30 minuten in de oven (dek af, als de kaas dreigt te verbranden).

Lauwwarme salade van haricots verts en venkel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1-2 eetlepels venkelgroen
1½ eetlepel rode wijnazijn
1½ eetlepel olijfolie
peper
zout
3 eetlepels kippenbouillon (van tablet)
300 g haricots verts of sperziebonen
2 takjes bonekruid
1-2 sjalotjes of 1 rode ui

Bereiding

Hak het grootste deel van het venkelgroen zeer fijn.
Klop de azijn, de olie, wat peper en zout en de koude bouillon in een kommetje door elkaar en roer het fijngehakte venkelgroen door de dressing.
Zet de kom tot het gebruik in de koelkast.
Maak de boontjes schoon en kook ze in een pan met kokend water, wat zout en het bonekruid in ± 10 minuten bijna gaar, maar nog knapperig.
Pel intussen de sjalotjes en snijd ze in dunne ringen.
Spoel de boontjes in een vergiet heel even met koud water af, dep ze dan droog en doe de nog warme boontjes in een kom.
Schep de uiringen en de dressing door de boontjes.
Garneer de salade met de rest van het venkelgroen en serveer direct.

Lauwwarme salade van kalkoenmedaillons in tomaat-dragonsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 (tros)tomaten
2 teentjes knoflook
50 g gerookt ontbijtspek (vleeswaren)
1 eetlepel (olijf)olie
250 g kalkoenmedaillons
2 theelepels gedroogde dragon
1 eetlepel balsamicoazijn
125 ml koksroom
zout
peper
1 zakje jonge bladsla (100 g)
12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Tomaten inkruisen en enkele seconden in kokend water onderdompelen.
Tomaten ontvellen, van zaadjes ontdoen en in stukjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Ontbijtspek in dunne reepjes snijden.
In koekenpan olie verhitten.
Spek in ca. 3 minuten knapperig bakken en uit pan nemen.
In bakvet kalkoenmedaillons in 2 à 3 minuten rondom bruin bakken.
Knoflook, tomaten en dragon aan kalkoen toevoegen en geheel goed omscheppen.
Vuur iets lager draaien en mengsel ca. 1 minuut laten pruttelen.
Balsamicoazijn toevoegen en geheel goed doorroeren.
Koksroom erdoor scheppen.
Saus ca. 1 minuut doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla over vier bordjes verdelen en kalkoenmedaillons erop leggen.
Tomaten-dragonsaus erover schenken en salade garneren met spekjes en olijven.
Lekker met mini-ciabattas.

Lauwwarme sperziebonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g (vastkokende) aardappelen
500 g sperziebonen
150 g spekreepjes
3 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels (extra vierge) olijfolie
20 sprietjes bieslook
zout
peper
200 g varkensrollade (vleeswaren)

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in blokjes, kook die in kokend water in ± 8 minuten beetgaar en giet ze af.
Haal de sperziebonen af, breek ze, kook ze in kokend water in ± 15 minuten gaar en giet ze af.
Bak de spekreepjes in een droge koekepan in ± 3 minuten uit, haal ze uit de pan en schenk het spekvet in een kom.
Klop een dressing van het spekvet met de azijn en de olijfolie.
Was de bieslook, knip het fijn en voeg het aan de dressing toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de rollade in reepjes.
Meng de ingredieënten bij elkaar en schenk de dressing erover.

Levrek firin 1 (gevulde zeebaars)

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

Ingrediënten

Bereiding

Zeebaars smaakt verrukkelijk, maar helaas is deze vis bij ons nogal zeldzaam.
Met kabeljauw is het ook lekker en lukt het ook goed.
In principe komt het erop neer dat de vis aan de buikzijde open wordt gesneden, uitgehaald en verder schoongemaakt.
Na het afspoelen wordt de vis dan afgedroogd en van buiten stevig met zout en citroensap ingewreven.
Terwijl dit intrekt, wordt de vulling van broodkruim, gesnipperde selderij, citroensap, grof gehakte peterselie, zout en versgemalen peper in ruim boter gaargebakken.
Daarmee gevuld, wordt de vis weer netjes dichtgenaaid om in een beboterde vuurvaste schotel de oven in te gaan.
Zodra de vis gaar is, wordt hij met een pittige verse tomatensaus overgoten, opgediend.

Levrek firin 2 (gevulde baars)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 baars van 900-1350 g
1½ theelepel zout
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels boter

voor de vulling

2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakt uitje
4 eetlepels gehakte selderijblaadjes
2 eetlepels gehakte peterselie
ca 50 g broodkruim
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel citroensap

voor de saus

2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakte middelgrote ui
1 groene paprika, zonder zaad en in ringetjes gesneden
4 gepelde, ontpitte en in stukjes gesneden tomaten
½ theelepel zout
mespuntje cayennepeper
mespuntje basilicum
mespuntje suiker
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels water
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Laat de baars schoonmaken en de graten verwijderen.
Bestrooi hem van binnen en van buiten met zout.
Besprenkel hem met citroensap en leg hem weg.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten.
Doe de selderij en peterselie erbij en fruit nog 2 minuten.
Roer het broodkruim, zout, peper en citroensap er goed door.
Laat dit afkoelen.
Vul de baars en maak hem dicht met prikkers.
Besmeer een ovenschaal met boter en bak de vis op 175°C 30 minuten of tot de vis gaar is.
Bak niet te lang.
Verhit intussen de olie voor de saus en fruit de ui 2 minuten.
Bak de groene paprika en de tomaten nog 3 minuten mee.
Voeg zout, cayennepeper, basilicum, suiker, citroensap en het water toe en breng het aan de kook.

Levrek firin 2 (gevulde baars)

Laat de saus een paar minuten inkoken.
Roer de peterselie erdoor.
Giet de saus over de vis en serveer.

Liguriaanse pizza of Sardenara

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

Ingrediënten
voor de bodem

10 g gist
4 eetlepels melk
250 g wit meel (bij voorkeur voor witbrood)
1 groot ei
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel zout

voor de vulling

750 g tomaten (vers, of half vers, half blik)
2 middelgrote uien
3 teentjes knoflook
olijfolie
zout
suiker
versgemalen zwarte peper
gedroogde oregano
100 g ansjovisfilets
24 kleine zwarte olijven

Bereiding
Los de gist in de melk op.
Doe het meel met het zout in een kom en laat het in een zeer matig warme oven 4-5 minuten op temperatuur komen.
Voeg het gistmengsel, het hele ei en de olijfolie toe.
Meng alles goed door elkaar en kneed het met de handen tot een glad en soepel deeg.
Vorm er een bal van, strooi er wat extra meel over en laat het deeg in de afgedekte kom 1½-2 uur rijzen, tot het goed gerezen en erg luchtig is.
Maak intussen de tomatensaus klaar:
Pel de verse tomaten en hak ze grof.
Schil de uien en snijd ze in zo dun mogelijke ringen.
Pel de teentjes knoflook en verpletter ze met de platte kant van een mes.
Laat in een koekenpan van 25 cm een dun laagje olijfolie warm worden.
Doe de uien erin en stoof de uien, zonder te bakken, in ± 7 minuten op een matig vuur.
Voeg de knoflook en de tomaten toe.
Zet het vuur iets hoger, zodat het vocht uit de tomaten snel kan verdampen.
Voeg zout en een snufje suiker toe.
Voeg, als de tomaten bijna tot moes zijn gekookt, de blik-tomaten (als die worden gebruikt) toe (deze hoeven niet te worden gehakt; schep ze gewoon met wat van het vocht in de pan en druk ze met een houten lepel plat).
Laat nog een paar minuten stoven, tot de saus de goede dikte heeft.
Controleer de smaak (vergeet niet dat de olijven en ansjovis extra zout toevoegen) en strooi er een

theelepel oregano over.
De basis voor de vulling is nu klaar.
De olijven en ansjovis worden vlak voor het bakken gebruikt. Indien gewenst, kunt u de olijven ontpit en halveren.
Vet nu twee bakblikken van 20 cm met een laag randje, of aardewerken schotels van de goede vorm en grootte in met wat olijfolie.
Sla het deeg terug, bestuif het met wat bloem zodat het niet aan de handen kleeft.
Kneed het snel nog even door en maak er twee ballen van.
Leg een bal in het midden van een bakblik en druk het met de knokkels gelijkmatig uit tot het bakblik gevuld is.
Warm de oven voor tot vrij heet, 220-230°C en schuif een bakplaat in de onderste richel.
Verspreid de warme tomatensaus over het deeg.
Breek de ansjovis in stukjes van 2½ cm en verdeel die over de pizza's.
Maal er wat zwarte peper over.
Verdeel de olijven over de pizza's en strooi er nog wat oregano en een druppeltje olijfolie over.
Zet de pizza's bovenop de oven voor ± 10 minuten, tot de oven goed heet is en het deeg weer begint te rijzen.
Schuif ze dan in de oven.
Matig na 15 minuten de temperatuur tot 190°C en bak de pizza's nog 10-15 minuten.
Als de vulling te droog dreigt te worden, kunt u de pizza's afdekken met wat geolied folie of vetvrij papier.
Eén pizza is genoeg als voorgerecht voor 4 personen, of met sla als hoofdgerecht voor 2 personen.
U kunt deze pizza heel goed opwarmen: dek af met vetvrij papier en zet ze 5-7 minuten in een matig warme oven.
De vulling kunt u naar smaak uitbreiden en/of variëren met salami, ham, paddestoelen, paprika, kaas.
U kunt de pizza op 2 manieren invriezen: ongevuld en gevuld. Laat in beide gevallen het deeg voor het invriezen ± 10 minuten doorrijzen.
Vries het open op het bakblik snel in en pak het pas in als het bevroren is.
Laat het na het ontdooien op een warm plekje een half uurtje 'op gang' komen, zodat de gist weer gaat werken.

Lukos (baars met groenten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

(6 personen)
1¼ kg baars of andere witte vis
1½ theelepel zout
2 geschilde en in stukjes gesneden middelgrote aardappelen
3 geschrapte en in stukken van 2-2½ cm gesneden middelgrote wortelen
1 geschilde en in de lengte in repen gesneden middelgrote courgette
3 eetlepels boter
8 kleine witte uien in plakken
versgemalen zwarte peper
4 geschilde en in plakken gesneden middelgrote tomaten
1 kop water

Bereiding

Maak de vis schoon en strooi er zout over.
Kook de aardappelen, de wortelen en de courgette in licht gezouten water halfgaar (voor de aardappelen en de wortel ± 10 minuten; voor de courgette 7 minuten) en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een pan en bak de uien daarin goudgeel.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Doe de groenten in de pan, bak ze ± 10 minuten en schep ze af en toe om.
Leg de vis in een vuurvaste casserolle, doe de groenten erbij en leg de plakken tomaten er bovenop.
Voeg 2 kopen heet water toe, leg het deksel erop en laat het ± 1 uur zachtjes sudderen.

Maglubeth samak (vis met rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 1 kg zeebaars of andere stevige zeevis
± 1 dl mossel- of schelpdierenvocht
± 2½ dl water
1 ui in ringen
6 geplette peperkorrels
½ theelepel paprikapoeder
1 eetlepel citroensap
2 gehakte uien
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel zout
100 g ongekookte rijst
1½ theelepel gemalen koriander
een paar draadjes saffraan
1½ dl yoghurt
4 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snijd de vis in moten van 3½ cm en leg die een nacht in een marinade van mosselvocht, water, ui, peperkorrels paprikapoeder en het citroensap.
Giet de marinade dan af en bewaar die.
Zeef de ui eruit en gooi hem weg.
Bak de gehakte uien in 2 eetlepels olie.
Doe er zout, de rijst, 2½ dl water en 2½ dl marinade bij.
Stoof 10 minuten en laat uitlekken.
Bestrijk een casserolle met 1 eetlepel olie en schep de helft van de rijst erin.
Leg de vis daarop en bedek die met de rest van de rijst.
Verwarm de rest van de marinade met de koriander en saffraan en giet dit over de rijst.
Dek de pan af en bak het gerecht 30 minuten in een oven van 175°C.
Neem het gerecht uit de oven, verdeel de yoghurt erover en bestrooi het met peterselie.

Mai polu (vis met rijst)

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter
1 eetlepel komijnzaad
snufje saffraan
½ kop rozijnen, in warm water geweekt en afgegoten
2 koppen gekookte rijst
350 g gekookte stevige witte vis
1 eetlepel fijngehakte peterselie
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels water

Bereiding

Verhit de boter in een ovenvaste braadpan, voeg het komijnzaad, de saffraan en de rozijnen toe en laat dit 3 minuten zachtjes bakken.
Doe de rijst erbij en roer tot iedere korrel glanst van de boter.
Voeg de vis, de peterselie, zout, peper en 2 eetlepels water toe, sluit de pan en bak het gerecht 1 uur in een voorverwarmde oven van 175°C.

Maïs/garnalenkoekjes met koriandersaus

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

Ingrediënten

175 g maïskorrels
2 losgeklopte eieren
3 gesnipperde lente-uitjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel paprikapoeder
70 g bloem
100 g gekookte, gepelde garnalen
zout
peper
2 ½ cm frituurolie
1 eetlepel fijngesneden koriander

Bereiding

Vermeng de maïskorrels, eieren, lente-uitjes, knoflook en paprikapoeder.
Roer de bloem erdoor en voeg de garnalen, zout en peper toe.
Verhit de frituurolie.
Laat met 2 lepels bolletjes beslag in de hete olie glijden en bak ze 4 á 5 minuten.
Strooi er de koriander over.

Makkelijke chili

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

Ingrediënten

1 grote pot bruine bonen
300 g rundergehakt
1 blikje maïs
1 groene paprika
2 vleestomaten
1 bakje champignons
1 prei
chilikruiden
knoflookpoeder
3 gedroogde chili's

Bereiding

Kruid het gehakt met het chili- en knoflookpoeder en braad het in olie of boter aan.
Snijd de prei in ringetjes, de champignons in plakjes en de paprika en de vleestomaten in stukjes.
Voeg, als het gehakt rul is, de paprika, prei, champignons en tomaat toe.
Voeg dan ook de gedroogde chili's toe.
Laat alles ± 10 minuten zacht doorkoken en voeg op het laatst de bruine bonen en de maïs toe.
Laat alles goed warm worden.
Lekker met stokbrood en een salade.

Variatietip: Snijd het bovenste kapje van een maïsbrood, hol het brood uit, besmeer de binnenkant met wat zure room en vul het brood met de chili. Versier de bovenkant met plakjes tomaat en eventueel wat geraspte kaas en verkruimelde tortillachips. Laat dit alles in een warme oven in ± een kwartier goed warm worden.

Makreelkroketjes met paprikasaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g aardappelen
zout
1 rode paprika
200 g gerookte makreelfilet
1 kleine ui
1 teentje knoflook
1 ei
zout
peper
paneermeel
2 eetlepels crème fraîche
¼ theelepel scherpe paprikapoeder
1 takje peterselie
frituurvet/-olie

Bereiding
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukjes en kook ze in weinig water met zout in ± 15 minuten gaar.
Maak de paprika schoon, snijd hem in stukjes en kook die in weinig water met zout in ± 10 minuten gaar.
Haal het visvlees van de makreel.
Pel de ui en snipper hem heel fijn.
Giet de aardappelen en de paprika af.
Prak de aardappelen fijn en vermeng ze met het visvlees, de ui, de uitgeperste knoflook, het ei, zout en peper.
Vorm ± 12 ovale kroketjes van het mengsel en wentel die door het paneermeel.
Pureer de paprika in een keukenmachine of wrijf ze door een zeef, roer er de crème fraîche en het paprikapoeder door en breng de saus op smaak met zout en peper.
Knip de peterselie erboven fijn.
Verhit het frituurvet tot 180 °C en frituur de kroketjes in ± 3 minuten rondom bruin.
Geef de saus er apart bij.

Makreelpâté

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

Ingrediënten

1 flinke gerookte makreel
4 grote aardappelen
1 klein uitje
25 g boter
5 eetlepels slasaus

Bereiding

Maak de makreel schoon.
Kook de aardappelen en laat ze afkoelen.
Snipper het uitje en fruit het.
Pureer alle ingrediënten met de boter en de slasaus en breng op smaak met een klein beetje maggi, peper en zout.
Zet de pâté een poosje in de koelkast.
Lekker op toastjes, stokbrood of geroosterd brood.

Marokkaans rundvlees met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

750 g runderlappen
2 uien
1 rode peper
40 g boter of margarine
zout
versgemalen peper
1 theelepel gemberpoeder
2 theelepels paprikapoeder pikant
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel kaneelpoeder
1 zakje saffraandraadjes
1 courgette
500 g pompoen
½ zakje verse koriander (à 15 g)
10 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Vlees in 12 stukken snijden.
Uien pellen en snipperen.
Peper in lengte halveren, zaadlijst verwijderen en helften in stukjes snijden.
In braadpan boter verhitten en vlees rondom dichtschroeien.
Op laag vuur uien en peper ca. 2 minuten meefruiten.
Zout, peper, paprikapoeder, gemberpoeder, komijn, kaneel en saffraan toevoegen en zoveel warm water dat vlees onderstaat.
Vlees afgedekt op laag vuur ca. 1½ uur zachtjes stoven.
Courgette wassen en in stukken snijden.
Pompoen schoonmaken en in blokjes snijden.
Koriander fijnknippen.
Courgette, pompoen en helft van koriander aan vlees toevoegen en ½ uur zachtjes stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen olijven in plakjes snijden.
Vleesmengsel overdoen in schaal en bestrooien met olijven en rest van koriander.
Lekker met stokbrood.

Marokkaanse bitterkoekjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7 losgeklopte eieren
250 g fijne suiker
1 zakje bakpoeder
de rasp van 1 citroen
1 kg gepelde en heel fijn gehakte amandelen (zorg dat er wat bittere amandelen tussen zitten, dus niet alleen zoete)
200 g heel fijn griesmeel
oranjebloesemwater
poedersuiker

Bereiding

Vermeng de eieren, de suiker, het bakpoeder en de citroenrasp in een kom en kneed er langzaam de amandelen en het griesmeel door.
Kneed deze massa flink tot het mengsel zacht en homogeen is geworden.
Maak uw handen dan vochtig met het oranjebloesemwater, neem een bolletje deeg ter grootte van een walnoot en druk dat op de poedersuiker een beetje plat.
Zet de deegbolletjes met de suiker naar boven op een met bakpapier bekleed bakblik en bak de koekjes 20-25 minuten op 170-180°C.

Marokkaanse dadeltaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
150 g suiker
1 zakje vanillesuiker
100 g warme boter
150 g zelfrijzend bakmeel
100 g gehakte amandelen
250 g gehakte dadels

Bereiding

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker schuimig, spatel er afwisselend de gesmolten boter en de bloem door en voeg als laatste de gehakte dadels en amandelen toe.
Schep het deeg in een beboterde springvorm van ± 25 cm doorsnee en zet de taart ± 1 uur in het midden van de op de 175°C voorverwarmde oven.

Marokkaanse gepekelde citroenen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Door ze in zout te bewaren, krijgen citroenen een zachte smaak en structuur en zijn ze zeker een jaar houdbaar.
Strooi 1 theelepel grof zeezout op de bodem van een schone weckpot.
Snijd 6 grote citroenen kruiselings in, zo dat de stukken nog net aan elkaar vast blijven zitten en vang het sap op.
Neem 7 eetlepels zeezout, wrijf de snijvlakken ermee in en leg de citroenen in de pot.
Doe ze goed bij elkaar, zodat er geen luchtbellen ontstaan.
Pers nog 1 citroen uit, roer er de rest van het zout en het opgevangen sap door en schenk het over de citroenen.
Voeg zoveel kokend water toe, dat de citroenen onder staan.
Sluit de pot af en zet hem in een verwarmde ruimte.
Na 3-4 weken zijn ze te gebruiken.
Dep de citroen voor gebruik droog en snijd alleen de schil in repen.
Lekker in salades en tajines.

Mast va khiar 2 (komkommer-yoghurtsalade)

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

Ingrediënten

1 grote of 2 kleine geschilde en geraspte komkommers
1 kop yoghurt
1 middelgrote gesnipperde ui
½ kop witte pitloze rozijnen, een nacht in water geweekt
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels gehakte verse munt of ½ theelepel gedroogde munt
1 eetlepel verse gehakte basilicum of ½ theelepel gedroogde

Bereiding

Doe de komkommer en de ui in een schaal.
Voeg de yoghurt, rozijnen, zout en peper erbij en meng alles goed door elkaar.
Strooi de munt en basilicum erover.
Serveer het gerecht gekoeld.

Mayiritsa (Griekse paassoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels boter
500 g mager lamsvlees in blokjes van ± 1½ cm
1 bosje fijngehakte worteltjes
1 bosje fijngehakt dillegroen, of 1 eetlepel gedroogde dille
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden verse munt of ½ theelepel gedroogde munt
1½ l water
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
6 eetlepels rijst
3 eieren
het sap van 2 citroenen

Bereiding

Verhit de boter in een grote soeppot.
Doe het lamsvlees, de peterselie, dille, munt en de worteltjes in de pan en sauteer 3 minuten.
Voeg het water, zout en peper toe, breng het aan de kook en draai het vuur lager.
Doe een deksel op de pan en laat de soep 1 uur zachtjes koken.
Voeg dan de rijst toe en laat nog 15 minuten koken.
Klop de eieren en voeg het citroensap langzaam toe onder voortdurend kloppen.
Roer een paar eetlepels soep door het eimengsel en giet het geheel weer in de soep.
Laat het nu niet koken, anders schiften de eieren.
Haal de soep van het vuur en serveer direkt.

Mediterrane polentafrittata

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Basisrecept polenta:
Breng 1 l water of bouillon aan de kook, zet het vuur laag, klop er langzaam 150 g maïsmeel door en blijf 5 minuten kloppen.
Vervang de garde door een houten lepel en roer tot de lepel blijft staan en de polenta van de pan loslaat.
Roer er 2 eetlepels zachte boter door en breng op smaak met zout en peper.
Frittata:
Schep het polentamengsel in een kom.
Voeg 50 g versgeraspte Parmezaanse kaas, 4 gemarineerde fijngehakte artisjokharten, 100 g gehakte zongedroogde tomaten, 50 g ontpitte en gehakte olijven en 1 eetlepel verse oregano toe.
Schep het mengsel in een licht ingevette springvorm van 30 cm, verdeel het gelijkmatig over de bodem, druk het met de achterkant van een lepel glad en laat het afkoelen.
Haal de frittata uit de vorm, bestrijk hem licht met olie en rooster hem onder de voorverwarmde grill knapperig en goudbruin.
Snijd hem in punten en serveer die warm of op kamertemperatuur.

Melitzanosalata 1 (auberginesalade)

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

Ingrediënten

1 kg aubergines
2 eetlepels fijngehakte ui
2 eetlepels citroensap
1 tomaat
1½ dl olijfolie
1 theelepel wijnazijn
½ theelepel oregano
peper
zout naar smaak

Bereiding

Doe de aubergines in een matig hete oven en haal ze eruit de schil zacht en rimpelig is.
Pel ze en verwijderk de zaden zoveel mogelij.
Roer de aubergines met een mixer of blender tot moes en voeg enkele druppels citroensap toe om verkleuring te voorkomen.
Stamp de ui zacht met een vijzel, voeg wat zout toe en doe er de auberginepulp bij.
Doe er de geschilde en ontpitte tomaten bij en roer goed.
Voeg de oregano, naar smaak zout en peper, olijfolie en citroensap toe en meng alles tot een smeuïg geheel.
Voeg op het laatst nog de wijnazijn toe en laat de salade goed koelen.
Garneer met dungesneden komkommer en groene paprika.

Melitzanosalata 2 (aubergine salade)

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

Ingrediënten

1 kg aubergines
1 kopje olijfolie
½ kopje fijngehakte peterselie
het sap van 1 grote citroen
1 kleine ui
zout

Bereiding

Prik de aubergines met een vork in en bak ze 45 minuten in de oven tot ze zacht worden en de schil roostert.
Haal de schil eraf en pureer de aubergines met het citroensap en wat zout.
Voeg de ui, de peterselie en al roerend beetje bij beetje de olijfolie aan deze pasta toe.
Garneer de salade met olijven en bestrooi met de fijngehakte peterselie.
Serveer de salade goed koud.

Variatietip: Vervang de citroen door 2-3 eetlepels azijn en voeg bij de ingrediënten 2 gesnipperde teentjes knoflook.

Merchimek corbasi (rode linzensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
3 kleine gesnipperde uien
3 teentjes knoflook uit de knijper
2 koppen rode linzen, één nacht geweekt en afgegoten
1 theelepel paprikapoeder
2 laurierblaadjes
een snufje basilicum
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 l krachtige kippen- of runderbouillon
2 eetlepels fijngehakte peterselie
munt

Bereiding

Verhit de boter in een grote soeppot en sauteer de uien en de knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur.
Voeg er de linzen, paprika, laurier, basilicum, zout, peper en bouillon bij en breng het geheel aan de kook.
Draai het vuur laag, doe het deksel erop en laat het 1½ uur koken. Pureer de soep en wrijf haar door een zeef.
Verhit nogmaals tot er damp af komt.
Serveer de soep, bestrooid met peterselie en munt.

Met Red Bull gekarameliseerd varkensvlees met een slaatje van sinaasappel, komkommer, ses

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

Ingrediënten

600 g varkenshaasje
1 blikje Red Bull
2 sinaasappelen
½ komkommer
1 theelepel geroosterde sesamzaadjes
1 zakje gezouten chips
100 g boter
een scheutje olijfolie
peper
zout

Bereiding

Laat het varkensvlees een half uurtje marineren in de Red Bull.
Haal het vervolgens uit de marinade en bak het in boter.
Bewaar de marinade.
Maak intussen een slaatje.
Pel daarvoor de sinaasappelen en verdeel ze in partjes.
Schil de komkommer en haal er de pitjes uit.
Snijd het vruchtvlees in halve maantjes.
Meng de citruspartjes met de komkommer, de sesamzaadjes, wat olijfolie en peper en zout.
Haal het vlees - wanneer het gaar is - uit de pan en laat het warm rusten.
Giet het vet af en blus de pan met de Red Bull.
Laat al roerend wat inkoken en werk de saus af met een klontje koude boter.
Snijd het vlees in plakjes.
Maak op de borden een torentje van afwisselend chips en het slaatje.
Leg het vlees ernaast en overgiet met de saus.

Met tapenade gevulde lamsbout

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 takje peterselie
80 g groene olijven zonder pit
80 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel groene pesto
2 dl olijfolie + olie voor het bestrijken
4 ansjovisfilets
1 eetlepel citroensap
1 lamsbout zonder bot van ± 700 g
zout
peper

Bereiding

Pel de knoflook.
Was de peterselie.
Hak de olijven, de knoflook, de peterselie en de kappertjes en pureer ze met de pesto in een keukenmachine fijn.
Voeg, terwijl de keukenmachine zachtjes draait, in een dunne straal 1 dl olijfolie toe.
Voeg de ansjovisfilets en het citroensap toe en draai het geheel tot een smeuïge massa.
Snijd de lamsbout open, vul hem met de olijventapenade en bind hem dicht.
Bestrijk de lamsbout met olijfolie en bestrooi hem met zout en peper.
Verhit de rest van de olijfolie in een braadpan, braad de lamsbout op hoog vuur lichtbruin en laat hem afgedekt op laag vuur in ± 70 minuten gaar worden.

Mexicaanse bonentortillawrap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels (olijf)olie
1 pak Quorn-stukjes (175 g)
1 pak roerbakgroenten Mexicaans (450 g diepvries)
4 wraptortilla's
1 zakje geraspte cheddar (kaas, 100 g)
75 g tortillachips
1 zakje slamelange (100 g)

Bereiding

In koekenpan olie verhitten, Quorn en roerbakgroenten toevoegen en in ca. 4 à 5 minuten op matig hoog vuur al omscheppend bakken.
Intussen tortilla's over twee magnetronbestendige borden verdelen en in magnetron in ca. 40 seconden op 800 Watt verhitten.
Sla, roerbakgroenten met Quorn stukjes en cheddar over warme tortilla's verdelen en tortilla's dichtvouwen tot wrap.
Wraps garneren met tortillachips.

Mexicaanse tomatensoep 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 dl tomatensap
1 eetlepel enchilada sausmix of taco seasoningmix (Casa Fiësta)
2 theelepels bouillonpoeder
1 bosuitje
1 blikje maïs (nettogewicht 150 g)
8 tortillachips
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Breng het tomatensap met de sausmix, het bouillonpoeder en 1 dl water al roerend aan de kook en laat de soep ± 5 minuten zachtjes koken.
Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringen.
Giet de maïs af.
Roer de bosui en de maïs door de soep en warm de soep nog ± 2 minuten door.
Schep de soep in 2 kommen, verkruimel de tortillachips erboven en strooi er de kaas in.

Mexicaanse visschotel met salsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

5 trostomaten
1 gele paprika
1 groene paprika
3 bosuitjes
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1 blikje rode kidneybonen (400 g)
600 g kabeljauwfilet
1 limoen
zout
(versgemalen) peper
1 eetlepel hot peppersauce (Casa Fiësta)
1 eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Witte deel van bosuitjes snipperen, groen in smalle ringen snijden.
Koriander fijnknippen.
Kidneybonen in vergiet onder stromend water afspoelen.
Vis droogdeppen met keukenpapier.
Limoen onder stromend water schoonspoelen en halveren.
Sap van halve limoen over vis druppelen.
Rest limoen in 4 plakjes snijden.
Ovenschaal invetten.
Tomaat, paprika, bosui, kidneybonen en helft van koriander over bodem van ingevette ovenschaal verdelen.
Bestrooien met zout en peper.
Hot pepersauce erover druppelen.
Vis op groentemengsel leggen en plakjes limoen op vis leggen.
Schaal met aluminiumfolie afdekken.
Vis in midden van oven in ca. 30 minuten gaar laten worden.
Uit oven bestrooien met rest van koriander.
Lekker met rijst en maïs.

Midye pilavi (mosselen met rijst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde uien
2 koppen versgekookte mosselen of eventueel mosselen uit blik
4 koppen gekookte rijst
¼ kop rozijnen
1 kop runderbouillon
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel geconfijte gembersnippers

Bereiding

Verhit de olie in een zware pan.
Bak de uien 5 minuten tot ze goudbruin zijn.
Doe de mosselen erbij en verwarm nog 2 minuten.
Meng dan de rijst, rozijnen en bouillon erdoor en laat het geheel met het deksel op de pan nog 5 minuten sudderen.
Maak af met zout, peper en gember alvorens op te dienen.

Miesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g dunne mie (bij voorkeur nestjes)
1 l kippe- of runderbouillon
100 g gekookte kip of rundvlees in dunne reepjes
100 g gele bladeren van de Chinese kool in reepjes
2 lente-uitjes in ringen

Bereiding

Kook de mie zoals op de verpakking staat aangegeven, maar laat ze in geen geval te zacht worden.
Laat ze in een vergiet uitlekken en laat er koud water over lopen om plakken tegen te gaan.
Breng intussen de bouillon met de stukjes vlees en de zeer fijn gesneden Chinese kool aan de kook.
Doe de mie in de soep, laat haar door en door heet worden en schep de soep direct in verwarmde borden of kommen.
Dien op, bestrooid met lente-ui.

Info: Alleen dunne mie van zeer goede kwaliteit is voor dit gerecht geschikt.

Mignonnettes in witte wijnsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 mignonnettes
bakboter
½ dl room
½ dl witte wijn
125 g champignons
1 eetlepel gehakte tuinkruiden (peterselie, bieslook, ...)
½ eetlepel groene peperbollen
instant witte roux (of mengsel van 50 g boter en 50 g bloem)
peper
zout

Bereiding
ak de Mignonnettes in hete boter.
Kruid ze en laat ze op een zacht vuur garen.
Maak de champignons schoon en stoof ze.
Haal het vlees uit de pan.
Voeg room, witte wijn en tuinkruiden bij de jus en bind de saus met het boter-bloemmengsel.
Doe er de champignons en de groene peperbollen bij.
Breng op smaak met peper en zout.

Serveertip: er de Mignonnettes met gegratineerde bloemkool, stukjes gestoofde selder en gegratineerde aardappelen.

Tip: *Mignonnettes zijn fijn voor de lijn! Deze lichte stukjes vlees bevatten nauwelijks 1,6% vet.

Bereiding in microgolfoven van 1000 W: Bak het vlees vooraf aan in de pan. Klaar in 5 minuten op 750 W.

Milanese asperge-risotto met Parmezaanse kaas

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

Ingrediënten
voor 2 personen

aspergemengsel
30 g boter
3 fijngesneden sjalotjes
200 g risotto-rijst
1 dl witte wijn
± 6 dl kippenbouillon (van tablet)
25 g versgeraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels fijngesneden kervel

Bereiding
Verhit de boter en bak de sjalot hierin ± 3 minuten.
Voeg de rijst toe en bak die omscheppend ± 1 minuut mee.
Voeg de wijn toe en verwarm de rijst omscheppend tot de wijn is opgenomen.
Voeg deel voor deel de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en laat het vocht al roerend op zacht vuur verdampen; na ± 20 minuten is de rijst gaar.
Voeg steeds een nieuw deel bouillon toe als het vorige deel bijna is opgenomen.
Voeg het aspergemengsel en de kaas toe en verwarm de risotto al roerend door en door.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi de risotto met de kervel.
Lekker met tomatensalade.

Milanese vleesballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gemengd ongekruid gehakt
3 eieren
peper
zout
nootmuskaat

voor de saus

3-4 fijngehakte sjalotten
3-4 gepelde verse tomaten
¼ l room
1 theelepel Provençaalse kruiden
peper
zout

Bereiding

Meng het gehakt met alle andere ingrediënten.
Breng in een pan ruim water met wat zout aan de kook en zet het vuur dan zo laag dat het water net niet meer kookt.
Draai balletjes van het gehaktmengsel en laat die in het water garen (als ze boven komen drijven, zijn ze gaar)
Fruit voor de saus de sjalotten in een andere pan in wat olie aan.
Maak de gepelde tomaten met een mixer of in een blender met de kruiden en de room fijn.
Voeg dit bij de sjalotten en laat het tot een crème inkoken.
Lekker met pasta, aardappelpuree of rijst.

Minestrone alla Borghese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g cannolicchiette (een pastasoort)
1 plak ham (50 g)
1 teentje knoflook
1 eetlepel fijngehakte peterselie
50 g boter
100 g tomaten
1 kleine selderijknol
2 l kippenbouillon
4 kleine aardappelen
2 gele pimentjes
4 courgettes
verse basilicum of peterselie
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Hak de ham fijn en fruit ze met de knoflook en de ui in de boter in een soeppan tot de ui begint te kleuren.
Voeg de gepelde en gehakte tomaten toe en laat sudderen.
Was en schil intussen de selderijknol en snijd die fijn.
Voeg na 10 minuten de selderij en de bouillon bij de soep (de groenten moeten NIET in de bouillon zwemmen; u moet er net genoeg bouillon bijgieten dat de groenten onder staan).
Doe er kruiden naar smaak bij en voeg na 15 minuten de in blokjes gesneden aardappelen toe.
Was de courgettes en snijd ze in dobbelsteentjes.
Haal het vel van de pimentjes, snijd ze doormidden, verwijder het zaad en snijd ze kleine reepjes.
Voeg, als de aardappelen half gaar zijn, de courgettes, de piment, de pasta en zo nodig meer bouillon bij de soep.
Kruid bij en laat de soep koken tot de pasta al dente is.
Doe er dan de gehakte basilicum of peterselie bij en serveer met geraspte kaas.

Minestrone alla Milanese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gedroogde witte bonen
2 eetlepels boter
250 g bacon in stukjes
1 grote gesnipperde ui
1 teentje knoflook
± 30 g fijngeknipte peterselie
800 g winterwortel in stukjes
4 stengels bleekselderij in stukjes
4 aardappelen in stukjes
500 g ontvelde tomaten in stukjes
zout
200 g gesneden witte kool
200 g diepvries doperwten
1 courgette in stukjes
250 g tortellini tricolore
± 20 g fijngehakte basilicum
100 g (versgeraspte) Parmezaanse kaas

Bereiding

Week de bonen ± 8 uur in ruim koud water.
Verhit de boter in een grote pan en bak de bacon en de ui ± 7 minuten zachtjes.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de bonen met het weekwater, de peterselie, wortel, bleekselderij, aardappel en tomaat toe en doe er zoveel water bij dat de ingrediënten onder staan.
Breng de soep aan de kook en laat haar met het deksel op de pan ± 2½ uur zachtjes koken.
Voeg dan de witte kool, doperwten, courgette, tortellini, basilicum en
zout toe en verdun de soep zo nodig met water.
Kook de tortellini in ± 20 minuten zachtjes gaar.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Geef de Parmezaanse kaas er apart bij en serveer met bruschetta con pomodoro.

Mini-kiptaartjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g kipfilet
3 bosuitjes
½ theelepel kerriepoeder
1 mespunt sambal oelek
1 eetlepel olie
7 velletjes diepvries bladerdeeg
½ losgeklopt ei

Bereiding

Snijd de kip in piepkleine stukjes.
Pel en snipper de bosuitjes.
Verhit de olie, bak de kip met de sjalot, het kerriepoeder en de sambal al omscheppend bruin en gaar en laat het mengsel afkoelen.
Laat intussen de velletjes bladerdeeg ontdooien en snijd ze schuin doormidden.
Verwarm de oven voor op 200 °c.
Verdeel het kipmengsel over de bladerdeegdriehoekjes, bestrijk ze met wat losgeklopt ei en bak ze in de oven in ± 15 minuten goudbruin en gaar.

Minipizza's met roodlof en tijm

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ pak mix voor pizzabodem
3 eetlepels (olijf)olie
2 teentjes knoflook
1 struikje saladelof (bakje à ca. 250 g)
3 eetlepels creme fraiche
1 eetlepel kappertjes (flinke eetlepel)
peper
2 takjes verse tijm
8 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Van mix voor pizzabodem met 1 eetlepel olie deeg kneden.
Van deeg 8 kleine platte rondjes vormen.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Lof schoonmaken, wassen en grof snijden.
In kommetjes crème fraîche, knoflook, kappertjes en peper door elkaar roeren en deeg ermee bestrijken.
Helft van roodlof, stukjes tijm en olijven over bodempjes verdelen.
Besprenkelen met rest van olie.
Pizza's in midden van oven in ca. 25 minuten gaarbakken.
Minipizza's garneren met rest van reepjes roodlof.
Lekker (in plaats van brood) bij een voorgerecht.

Moederdagtoetje

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

Ingrediënten

Bereiding

Schep 4 bollen vanilleroomijs in 4 ijscoupes.
Schenk er 2 dl advocaat (of vanillevla) over en verdeel er 250 g schoongemaakte en in vieren gesneden aardbeien over.
Garneer met een toef slagroom en fijne hagel (Dr. Oetker).

Monchoudipsausje

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje MonChou
Italiaanse kruiden op oliebasis
1 teentje knoflook
olijven

Bereiding

Laat de roomkaas op kamertemperatuur komen, zodat u hem makkelijk kunt roeren.
Hak 3-4 olijven fijn.
Snijd de knoflook in kleine stukjes.
Doe de roomkaas met 1 ½ theelepel Italiaanse kruiden op olie in een kommetje, voeg er het fijngesneden teentje knoflook aan toe en roer alles goed door elkaar.
Meng er als laatste de fijngesneden olijven door.
Lekker op warm ciabattabrood met eventueel wat sla.
Of als dip bij tortillachips.

Mousse van gerookte paling met paprika

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

Ingrediënten

100 g gerookte paling
1 dl visvelouté
5 g gelatine
2 dl room

voor de saus

1 rode paprika
1 eetlepel olie
½ dl witte wijn
2 dl bouillon
peper
zout
½ groene paprika
½ gele paprika
½ rode paprika
4 gerookte palingfilets
1 eetlepel groene kruiden
½ bakje tuinkers

Bereiding

Snijd de rode paprika in tweeën, verwijder de steel en de zaadlijsten en sSnijd het vruchtvlees in grove stukken.
Snijd de halve groene, gele en rode paprika in zeer smalle reepjes en blancheer die kort.
Draai in een keukenmachine een fijne puree van de gerookte paling.
Los de gelatine in de nog warme visvelouté op, vermeng deze met de palingpuree en laat dit vervolgens afkoelen.
Klop de room intussen lobbig en spatel deze door de afgekoelde palingmassa.
Doe de mousse in de omgespoelde vormpjes en laat die in de koelkast opstijven.
Fruit de rode paprikastukken in de olie licht aan.
Blus ze af met de witte wijn en de bouillon en draai hier in de keukenmachine een volkomen gladde saus van.
Breng de saus op smaak met peper en zout en zeef hem door een doek.
Bestrijk de 4 palingfilets met de groene kruiden en rol ze op.
Giet wat van de saus op 4 koude borden en stort de palingmousse midden op de saus.
Leg er de reepjes geblancheerde paprika om en om in een ster vorm omheen.
Leg de rolletjes palingfilet met groene kruiden boven op de mousse en garneer het geheel met een toefje tuinkers.

Mousse van Jaffa-sinaasappelen

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

Ingrediënten

Bereiding

Vet kleine kommetjes in en beleg de bodem met uit de vliesjes gesneden partjes sinaasappel.
Maak een vla van 6 eidooiers, 100 g suiker, 2 dl sinaasappelsap, laat de vla (au bain-marie binden en roer er van het vuur af 5 geweekte en uitgeknepen blaadjes gelatine bij.
Laat afkoelen en spatel er dan 2 dl geklopte slagroom door.
Schep het mengsel in de kommetjes en laat het opstijven.
Serveer met een sinaasappelsaus van gezoet sap.

Mousse van kippenlevertjes

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

Ingrediënten

250 g kippenlevertjes
½ bouillonblokje
2 blaadjes gelatine
peper
zout
gemalen piment (allspice), nootmuskaat, paprikapoeder
1 dl room
2 worteltjes
1 takje peterselie
1 dl bouillon (¼ blokje)

Bereiding

Ontdoe de kippenlevertjes van harde en lelijke stukken en kook ze in ± 1½ dl water met het halve bouillonblokje in ± 15 minuten zachtjes gaar.
Week intussen een blaadje gelatine in koud water en knijp het uit.
Haal de levertjes met een schuimspaan uit het kookvocht.
Los de gelatine in ½ dl heet kookvocht op en pureer dit met de levertjes in een keukenmachine.
Breng op smaak met peper, zout, allspice, nootmuskaat en paprikapoeder.
Laat de massa afkoelen (niet in de koelkast).
Sla de room stijf en schep die luchtig door de kippenlevertjes.
Doe de mousse in een schaaltje en versier de bovenkant met plakjes wortel en peterselie.
Week een blaadje gelatine in koud water , knijp het uit en los het in de hete bouillon op.
Laat de bouillon afkoelen en schenk de gelatine over de mousse.
Zet de mousse tot het gebruik in de koelkast.

Naam prig pau (sambal van geroosterde peper)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 gedroogde rode pepers
2 sjalotten
5 teentjes knoflook
2 eetlepels gedroogde garnalen
2 eetlepels maïsolie
1 eetlepel suiker
1 eetlepel vissaus

Bereiding

Wikkel de gedroogde pepers en de gehakte knoflook in aluminiumfolie en rooster die 4 minuten op een elektrische kookplaat of in een gasvlam.
Maal de gedroogde garnalen in een keukenmachine en voeg de geroosterde peper en knoflook erbij.
Vermeng alles zo goed mogelijk, verwarm de olie in een wadjan en braad het mengsel goudbruin.
Breng op smaak met de vissaus en de suiker.

Nam tim makhua tet phao (tomatensaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 grote rijpe tomaten
4 sjalotten
1 lombok rawit
1 eetlepel vis- of sojasaus
zout
peper

Bereiding

Voor deze saus moeten de tomaten, de sjalotten en de chilipeper een beetje 'aangebrand' smaken.
Pel de tomaten niet, in tegenstelling tot de sjalotten.
Leg de tomaten, de sjalotten en de chilipeper onder de grill of in een hete oven van 220°C, of rooster ze in folie boven de gasvlam, tot de buitenkant enigszins bruin is.
Stamp dit alles in een kom fijn.
Roer de vissaus erdoor en breng met zout en peper op smaak.
Serveer deze saus bij geroosterde kip.

Nam tim sateh (satésaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g versgeroosterde pinda's
1 eetlepel korianderzaad
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel gemalen sereh
3 plakjes laos
6 sjalotten
7 teentjes knoflook
3 gedroogde chilipepers
1 theelepel trassi
1 eetlepel tomatensaus
1 eetlepel suiker
3½ dl dikke kokosmelk (santen)
2 eetlepels vissaus

Bereiding

Maak de pinda's in een vijzel of koffiemolen fijn.
Hak de laos, de sjalotten en de knoflook fijn.
Stamp de koriander, de komijn, de sereh, de laos, de sjalotten, de knoflook, de chilipepers en de trassi tot een pasta en vermeng die met de suiker en de tomatensaus.
Voeg de kokosmelk toe en stamp alles weer door elkaar.
Breng het mengsel in een pan aan de kook en voeg de pinda's en de vissaus toe.
Roer alles om en temper het vuur.
Laat de saus nog 20 minuten zachtjes pruttelen tot ze egaal lobbig is geworden.
Serveer de saus in een schaal bij kipsaté.

Nan-e barbari (Perzisch brood)

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

Ingrediënten

6 dl warm water
1 pakje droge gist
5 koppen bloem (1 kop = inhoud 2.4 dl)
1½ theelepel zout
3 eetlepels suiker
3 eetlepels gesmolten boter
4.8 dl warm water
melk
¼ kop sesamzaadjes

Bereiding

Giet 6 dl warm water in een kom.
Strooi er de gist over en roer tot die is opgelost.
Zeef de bloem in een grote kom, maak een putje in het midden en giet daarin het gistmengsel, het zout, de suiker, de boter en 4.8 dl warm water.
Roer geleidelijk aan de bloem door het mengsel in de put, tot het deeg goed is gemengd (heet deeg zal nog kleverig zijn).
Leg het op een met bloem bestoven oppervlak en kneed het, terwijl u - zo nodig - meer bloem toevoegt, tot het deeg glad en elastisch is.
Plaats het in een grote beboterde kom en draai het rond, zodat het deeg aan alle kanten wordt ingevet.
Bedek het met een theedoek en laat het rijzen tot het in volume is verdubbeld (ongeveer 1 uur).
Verwarm de oven voor op 190°C.
Sla het deeg plat, verdeel het in 4 gelijke delen, maak er 4 bolletjes van, plaats die op een met bloem bestoven oppervlak en bestrooi ze met bloem.
Bedek ze met een theedoek en laat het deel 20 minuten rusten.
Rol dan iedere portie uit tot een ovaal van 30 x 15 cm en plaats die op een onbeboterde bakplaat.
Maak met de zijkant van uw duim richeltjes in de lengte, op 2½ cm afstand.
Besprenkel met melk.
Bestrooi ieder ovaal met 1 eetlepel sesamzaad en laat ze 15 minuten rusten.
Bak ze in 20-30 minuten goudbruin.
Laat ze op een rooster afkoelen.
Het brood kan ook warm worden opgediend.

Njum 1 (salade van bamboescheuten uit Laos)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g jonge bamboescheuten (in reepjes gesneden in blik te koop)
2 kleine rode Spaanse pepers
2 teentjes knoflook
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 theelepels Nuoc Nam (vietnamese vissaus)
3 eetlepels kokosmelk
4 voorjaarsuitjes of siersjalotten, gesnipperd

Bereiding

Snijd de bamboescheuten in reepjes.
Doe ze in een vergiet en spoel ze goed af.
Laat ze uitlekken.
Breng een royale hoeveelheid water aan de kook.
Voeg per liter water 1 theelepel zout toe.
Kook de reepjes bamboe 2 minuten.
Doe ze hierna in een vergiet en laat ze afkoelen en opdrogen.
Als u het vergiet op een tochtige plek zet, gaat het sneller.
Was de pepers en verwijder het zaad en de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in uiterst smalle reepjes.
Maak een sausje door de pepers te vermengen met alle genoemde ingredinten.
Schep de reepjes bamboe door de saus en verdeel de salade over 4 bordjes.

Njum 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g hele bamboescheuten (blik)
4 eetlepels dikke kokosmelk
2 eetlepels vissaus
2-2 ½ eetlepel citroensap
1 eetlepel fijngehakte rode chilipeper
1 theelepel geperste knoflook
2 eetlepels gesnipperde sjalot
1 eetlepel suiker
verse kruiden (koriander, munt, venkel)
3 gesnipperde bosuitjes

Bereiding

Laat de bamboescheuten uitlekken en zet ze in een pan onder water.
Breng ze aan de kook, laat ze uitlekken en zet ze weer onder koud water.
Laat ze afkoelen, weer uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Snijd de scheuten daarna in zeer dunne plakjes.
Verwarm de kokosmelk met de vissaus en het citroensap in een kom, voeg de chilipepr, de knoflook, de sjalot en de suiker toe en breng de saus eventueel verder op smaak.
Giet deze saus over de bamboescheuten, schud het luchtig om en laat ± 30 minuten staan.
Spoel de tuinkruiden af, dep ze grondig droog en verdeel ze in takjes.
Leg de bamboescheuten in een bergje midden op een schaal en giet er eventueel overgebleven saus over.
Garneer met de kruiden en bestrooi met gesnipperde bosui.

Noord-Afrikaanse visschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 groene paprika
1 rode paprika
3 eetlepels olie
zwarte peper
1 eetlepel paprikapoeder
1/4 liter hete vleesbouillon
500 g in reepjes gesneden savooiekool
600 g stevige visfilet naar keuze
het sap van ½ citroen
zout
2-3 eetlepels boter

Bereiding

Pel de uien en hak ze fijn.
snijd de paprika's in reepjes.
Maak in een grote pan de olie heet en bak daarin de uien en de paprika's tot de uien lichtgeel zijn.
Strooi er peper en paprikapoeder over en giet de bouillon erbij.
Roer alles goed door en laat het zachtjes koken.
Doe de kool in de pan en kook die (met deksel) 10 minuten mee.
Snijd de vis in nette stukjes, besprenkel die met citroensap en bestrooi ze met zout.
Doe de vis bij de groente en verspreid de boter erover.
Laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Notenrijst met mango en waterkers

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak notenrijst (250 g)
1 limoen
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 rijpe mango
4 takjes waterkers, à 75 g)
3 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

In pan met water rijst in ca. 8 minuten gaar koken.
Intussen limoen uitpersen. Knoflook pellen en fijn hakken.
Peper wassen, schoonmaken en fijnsnijden.
Mango schillen en in blokjes snijden.
Waterkers in kleine stukjes verdelen.
In wok olie, limoensap, knoflook, rode peper en mango door elkaar scheppen.
Rijst afgieten en erdoor scheppen.
Geheel al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Waterkers erdoor scheppen.
Serveren met vis- of gevogeltegerechten.

Notentaartje

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem (en extra bloem om werkblad te bestuiven)
75 g suiker
75 g boter
zout
6 gewelde abrikozen
1 bakje notenmelange naturel (175 g)
150 g rietsuiker
1 dl slagroom (bekertje à 125 ml)

Bereiding

In kom bloem, suiker, boter en zout tot samenhangend deeg kneden.
Ca. 20 minuten in koelkast laten rusten.
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Vorm bekleden met bakpapier.
Deeg uitrollen en vorm ermee bekleden.
Abrikozen in stukjes snijden en over bodem verdelen.
Noten grof hakken.
In pan met dikke bodem rietsuiker in ½ dl water laten oplossen.
Mengsel laten karamelliseren.
Room en noten erdoor roeren en vulling over deeg verdelen.
Taart in midden van oven in ca. 50 minuten gaar bakken.

Olijfbolletjes

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

Ingrediënten

2 plakjes diepvriesbladerdeeg
3 eetlepels geraspte kaas
150 g gekruide olijven zonder pit
olie om te frituren

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien en snijd de plakjes elk in 9 gelijke stukjes.
Leg in het midden van de stukjes bladerdeeg wat kaas en een olijf, vouw het deeg er omheen en druk het goed aan.
Laat de pakketjes in de koelkast tenminste 30 minuten rusten en frituur ze dan in de hete olie goudbruin.
Serveer ze warm of koud.

Omelet met gerookte zalm en kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
1 dl melk
peper
zout
50 g geraspte cheddar
boter
50 g gerookte zalm in reepjes van 1 cm breed
2 eetlepels fijngesneden bosui

Bereiding

Klop de eieren met de melk, de peper, een snufje zout en de kaas los.
Opgelet: voeg minder zout toe dan u gewend bent, want de gerookte zalm en de kaas hebben al een hoog zoutgehalte.
Smelt de boter in een pan, giet er het mengsel in en bak de omelet op zacht vuur smeuïg.
Strooi er de zalmreepjes en de bosuitjes over en serveer met broodjes of brioches.

Tip: Om te voorkomen dat de omelet in de pan aankoekt, kunt u, voordat u de eieren in de pan giet, een beetje olie bij de boter doen.

Omelet met groene asperges

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

Ingrediënten

450 g groene asperges
zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
250 g salami (vleeswaar), in reepjes
250 g champignons, in plakjes
8 scharreleieren
(versgemalen) peper
1 afbak stokbrood wit

Bereiding

Was de asperges en breek het onderste stugge stukje eraf.
Kook de asperges in ruim water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Giet ze af en snijd ze in stukjes van ± 3 cm.
Verhit de olie verdeeld over 2 koekenpannen met antiaanbaklaag en fruit de ui, verdeeld over 2 pannen, goudgeel en glazig.
Bak de salami verdeeld over 2 pannen lichtbruin.
Voeg de asperges en de champignons toe en roerbak alles ± 2 minuten op een hoog vuur.
Klop de eieren los met 1 dl water en peper en zout naar smaak, schenk het in de koekenpannen en roer het éénmaal goed door.
Bak de omeletten totdat de onderzijde lichtbruin is.
Keer ze met behulp van een deksel en bak ook de andere kant lichtbruin.
Bak intussen het stokbrood, volgens de aanwijzingen op de verpakking, lichtbruin.
Snijd de omeletten in punten en serveer met het brood.

Wijnadvies: Waterval, Chardonnay Colombard, Zuid-Afrika

Omelet met ham en brie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Roer 50 g kleingesneden achterham, 100 g Brie in blokjes en 1 eetlepel gesnipperde bieslook door 4 lichtschuimig opgeklopte eieren.

Laat de eieren in een op 200°C voorverwarmde oven in een ingevette ovenschaal stollen.

Omelet Shanghai

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
1 pak Beef Shanghai (Knorr)
1 eetlepel olie
250 g broccoli
1 rode paprika
1 dunne prei

Bereiding

In kom eieren loskloppen met 1 eetlepel water en kruidenmix uit pak.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Eiermengsel erin schenken en op laag vuur in ca. 5 minuten laten stollen.
Omelet keren en nog ca. 1 minuut bakken.
Omelet uit pan nemen, oprollen en in ringen snijden.
Broccoli wassen, schoonmaken en in roosjes verdelen.
In pan 3 dl koud water schenken.
Inhoud van zakje saus uit pak erdoor roeren.
Broccoli toevoegen en aan de kook brengen.
Ca. 3 minuten laten koken.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Aan broccoli en saus toevoegen en nog ca. 3 minuten koken.
Prei schoonmaken, wassen en in ringen snijden.
Prei door saus roeren.
Mie in ruim kokend water in ca. 3 minuten gaar koken, afgieten en in vergiet laten uitlekken.
Mie terugdoen in pan en omscheppen met kruidenolie uit pak.
Mie over twee diepe borden verdelen.
Groentemengsel met saus erover scheppen.
Omeletringetjes erop leggen.

Oosterse eendenborst met rucola en meloen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels pijnboompitten (zakje à 65 g)
2 tamme eendenborstfilets
3 eetlepels hoisinsaus
5 eetlepels roerbakolie
zout
(versgemalen) peper
1 limoen
2 bakjes rucola (à 30 g)
¼ kleine meloen

Bereiding

Droge koekenpan verhitten en pijnboompitten in ca. 2 à 3 minuten goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen.
Vel van eendenborstfilets met scherp mes insnijden en filets bestrijken met hoisinsaus.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en filets op matig hoog vuur in ca. 8 à 10 minuten mooi bruin en van binnen rosé bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Laten afkoelen.
Limoen schoonboenen en groene schil er dun af raspen.
Helft van limoen uitpersen (rest wordt niet gebruikt).
In kom limoensap met limoenrasp en rest van olie, zout en peper tot dressing kloppen.
Helft van dressing in kopje scheppen.
Rucola grof snijden en door dressing in kom scheppen.
Pitjes uit meloen verwijderen.
Meloen schillen en in piepkleine blokjes snijden.
Met scherp mes vel van filets snijden en vlees in heel dunne plakjes snijden.
Plakjes op vier borden uitspreiden.
Beetje dressing erover sprenkelen.
In midden bergje rucola leggen.
Meloen naast vlees scheppen en rest van dressing erover sprenkelen.
Pijnboompitten erover strooien.

Oud Bruine kummelsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 flesje Oud Bruin
3 dl bouillon
1½ eetlepel kummel
boter

Bereiding

Roer het aanbaksel (van vlees of vis) met een klein deel van het bakvet los door op laag vuur het flesje bier langzaam toe te voegen en constant te roeren.
Zet het vuur hoog, voeg de bouillon en de kummel toe en laat de saus tot de gewenste hoeveelheid inkoken.
Maak de saus met koude boter af.
Deze saus smaakt goed bij pittig varkensvlees, lamsvlees, wild en sterk smakende vissoorten.

Ovenschotel met feta

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g feta
200 g rundergehakt
1 zure appel (bijvoorbeeld Granny Smith)
4 plakjes bladerdeeg
½ dl slagroom
2 uien
1 teentje knoflook
tijm
oregano
kaneel
paprikapoeder
cayennepeper
zout
olijfolie

Bereiding
Snijd de uien in ringen, pers de knoflook en fruit de ui en de knoflook in de olijfolie.
Voeg het gehakt toe en braad het al roerend aan.
Schil de appel, verwijder het klokhuis, snijd hem in blokjes en voeg die bij het gehakt.
Voeg de kruiden toe: niet te zuinig, het moet een pittig gerecht zijn.
Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal.
Prak de feta met een vork en meng de slagroom erdoor.
Verdeel het fetamengsel over het gehakt.
Laat het bladerdeeg ontdooien, leg de plakjes op elkaar en rol ze uit tot een lap met het formaat van de schaal.
Bedek het gerecht met het deeg.
Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 4-5).
Plaats de schotel op een rooster in het midden van de oven en laat het gerecht daar 20 minuten bakken (tot het deeg goudbruin kleurt).
Geef er stokbrood en een salade van sla en tomaat bij.

Paad prig gung thua (sambal met gebakken boontjes)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 kouseband bonen
2 theelepels rode sambal
2 theelepels palmsuiker
2 theelepels vissaus
2 eetlepels olie
2 citroen bladeren
100 ml water

Bereiding

Snijd de bonen in stukjes van ± 2,5 cm en scheur de citroenbladeren in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een wadjan en bak de sambal tot die een kruidig aroma afgeeft.
Doe er dan de vissaus en de suiker door en vermeng die goed met de sambal.
Doe vervolgens de bonen, het water en de citroenbladeren in de wadjan en bak al roerend tot de bonen gaar zijn.
Serveer op een schotel.

Paaslam

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

Ingrediënten

1 kg lamsbout
bosjes verse of anders flink wat gedroogde tijm, rozemarijn en salie
250 g gedroogde pruimen
1 bolletje knoflook
½ fles Ruby Port
1 bosje lente-uitjes
50 g boter
50 g suiker
½ citroen
versgemalen peper
zout

Bereiding

Doe de pruimen samen met de port in een steelpannetje, voeg de kruiden, de suiker en de goed afgeborstelde citroen toe en laat dit 24 uur wellen.
Maak de volgende dag met een scherp mes inkepingen in de lamsbout en steek daarin stukjes knoflook (3-4 teentjes over de lengte in vieren gesneden).
Doe de rest van de knoflookteentjes en de grof gesneden lente-uitjes bij de pruimen met de port en laat dit zachtjes inkoken.
Braad de gezouten en gepeperde lamsbout in de boter aan alle kanten goed bruin.
Giet de kokende port met inhoud over de lamsbout, laat hem 1 uur zonder deksel sudderen en keer hem regelmatig.
Haal dan de lamsbout uit de pan, snijd hem overdwars in dunne plakken en leg die dakpansgewijs op een voorverwarmde schaal.
Laat de saus intussen inkoken, maar pas op dat ze niet aanbrandt!
Verwijder de citroen en giet de saus op het laatste moment rondom het vlees.

Pagoto symposion (ijsdessert á la Symposion)

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

Ingrediënten

1 bolletje roomijs per persoon
4 eiwitten
100 g suiker, sambuca of een andere likeur die niet te sterk
inbrandt
4 ijscoupes

Bereiding

Leg in iedere coupe een bol ijs.
Klop de eiwitten stijf, voeg al kloppend suiker toe.
Klop tot het eiwit glad en stijf is geworden.
Schep het eiwit over de coupes heen.
Giet in iedere coupe twee eetlepels likeur.
Aansteken en voor een optimaal effect, in een donkere kamer opdienen.

Palingterrine met zalmkaviaardressing

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

Ingrediënten

5 dl melk
250 g gerookte gefileerde paling en 175 g gerookte gefileerde paling
5 blaadjes gelatine
3 eetlepels spinaziepuree
¼ l room
2 winterwortelen

voor de dressing

1 theelepel mosterd
1 eetlepel walnootolie
1 eetlepel soja-olie
1 eetlepel azijn
1 eetlepel water
peper
zout
1 eetlepel zalmkaviaar

voor de garnering

1 tomaat
enkele takjes kervel

Bereiding

Snijd de winterwortelen overlangs in 2 mm dunne plakken (dit lukt het best met een snijmachine).
Blancheer de plakken in ruim water met zout en laat ze dan in ijswater afkoelen.
Laat de plakken op een doek goed droog worden en bekleed er dan een terrine mee.
Laat de plakken ruim overhangen, zodat u de terrine ermee na het vullen kunt afdekken.
Breng de melk met de 250 g palingfilet aan de kook, laat dit een poosje trekken en draai er dan in een keukenmachine een fijne puree van.
Week de gelatineblaadjes in koud water, roer ze samen met de spinaziepuree door de nog warme palingpuree en laat de puree afkoelen.
Klop de slagroom halfstijf en spatel deze door de afgekoelde palingmassa.
Snijd de 175 g palingfilet in de lengte in reepjes van 5-7 mm breed.
Giet een laagje van de palingmousse in de terrine, leg hierop 5 reepjes palingfilet in de lengte naast elkaar en giet hierover weer een laagje mousse.
Herhaal deze handeling tot de terrine geheel is gevuld is dek hem met de overhangende wortelplakken af.
Zet de terrine een paar uur in de koelkast om op te stijven. Doe alle ingrediënten voor de dressing (behalve de kaviaar) in een kom en roer ze (liefst met een staafmixer) goed door elkaar.
Roer er dan voorzichtig de zalmkaviaar door.
Ontvel de tomaat, snijd hem in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd de terrine in gelijke plakken, leg die in het midden van de borden, schep er wat dressing naast en

garneer het geheel met een lepel tomaatblokjes en een takje kervel.

Pannenkoektaartje met honing-vanillesiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 vanillestokje
6 eetlepels acaciahoning
60 g pecannoten naturel
1 pak pannenkoeken (Biologisch) (5 stuks, 300 g)
2 bakjes Griekse yoghurt (à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Vanillestokje opensnijden en met honing en ½ dl water ca. 5 minuten laten koken.
Intussen pecannoten grof hakken.
Met mesje vanillemerg uit stokje schrapen en door honing roeren.
Vorm invetten en pannenkoek op bodem leggen, bestrijken met 1/5 deel van honingmengsel en bestrooien met 1/5 deel van pecannoten.
Afdekken met pannenkoek.
Herhalen tot pannenkoeken op zijn en eindigen met honing en rest van pecannoten.
Taartje 10 à 15 minuten bakken in midden van voorverwarmde oven.
Iets laten afkoelen.
Taart in 6 punten snijden.
Yoghurt in schaaltje scheppen en apart erbij serveren.

Tip: Dit taartje kan van tevoren worden bereid en warm of koud worden gegeten. Eventueel nog even verwarmen in magnetron of oven.

Paprika's in kruidenmarinade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 rode paprika's
2 gele paprika's
1 teentje knoflook
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
10 g verse basilicum
1 theelepel vloeibare honing
2 eetlepels balsamicoazijn
6 eetlepels extra vierge olijfolie
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Paprika's wassen en in hun geheel onder hete grill schuiven.
Paprika's in 10 à 15 minuten aan alle kanten roosteren, tot vel begint te blakeren.
Af en toe keren.
Paprika's ca. 10 minuten in plastic zak laten rusten.
Intussen knoflook pellen en fijnhakken.
Harde steeltjes van Italiaanse kruiden verwijderen en kruiden fijnhakken.
Basilicum fijnhakken.
In kom honing, azijn, olie, knoflook, Italiaanse kruiden en basilicum tot saus roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Velletjes van paprika's trekken en paprika's halveren.
Zaadlijsten verwijderen en paprika's in niet te kleine repen snijden.
Paprika door dressing scheppen en minstens 2 uur laten intrekken.

Paprika-cappuccino

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 groene paprika's
1 ui
3 eetlepels (olijf)olie
1 dl droge witte wijn
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout
1 groentebouillontablet
(versgemalen) peper

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In pan olie verhitten.
Paprika en ui ca. 5 minuten al omscheppend bakken.
Wijn erbij schenken en afgedekt ca. 10 minuten koken.
Intussen blaadjes van basilicum fijnhakken.
Slagroom met snufje zout half stijf (= dik vloeibaar) kloppen, basilicum erdoor scheppen.
Paprika en ui met kookvocht in keukenmachine pureren.
In pan 5 dl water aan kook brengen, bouillontablet erboven verkruimelen en oplossen.
Puree door bouillon roeren, op smaak brengen met zout en peper.
Soep zeven.
Soep opnieuw verwarmen.
Soep over vier diepe borden verdelen.
Room over bolle kant van lepel op soep schenken.
Direct serveren.

Tip: Door de room over de bolle kant van een eetlepel op de soep te schenken, wordt de room mooi gelijkmatig verdeeld.

Paprika-merguez pizza

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

Ingrediënten

1 basisrecept pizzabodem
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
150 g gedroogde tomaten in reepjes
200 g mascarpone (Italiaanse verse kaas)
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel versgehakte oregano
peper
3 merguez (of andere kruidige worstjes) in stukken

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C en rooster de paprika's 40 minuten.
Trek de velletjes eraf, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in vieren.
Roer de reepjes tomaat door de mascarpone.
Bestrijk de pizzabodem met 1 eetlepel olie.
Verdeel er het mascarponemengsel over en bestrooi met de oregano (houd een beetje achter) en peper.
Verdeel er de paprika en de stukjes worst over en bestrijk met 1 eetlepel olie.
Bak de pizza in het midden van de oven in 20 minuten goudbruin en gaar.
Strooi er voor het serveren de rest van de oregano over.

Paprika en kip in oosterse honingsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
2 groene paprika's
2 bosuitjes
1 zakje garneeramandelen (45 g)
300 g kipfilet
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemberpoeder
4 eetlepels (zonnebloem)olie
2 eetlepels honing
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels droge sherry
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in lange schuine plakjes snijden.
Amandelen halveren. Kipfilet in dunne reepjes snijden.
Helft van ketoembar en gemberpoeder erdoor scheppen.
Wok (of grote braadpan) op matig hoog vuur verhitten.
Amandelhelften al omscheppend licht goudbruin roosteren.
Met schuimspaan uit wok scheppen.
In wok helft van olie verhitten.
Kipreepjes in ca. 2 minuten rondom bruin roerbakken.
Op smaak brengen met zout en peper en uit pan scheppen.
Rest van olie verhitten.
Paprikareepjes op hoog vuur in 2 à 3 minuten knapperig gaar roerbakken.
Bosui ca. 30 seconden meebakken en vuur temperen.
Rest van ketoembar en gemberpoeder door paprika scheppen.
Kip, amandelen, honing, sojasaus, sherry en 2 eetlepels water toevoegen.
Al roerend aan de kook brengen.
Serveren met rijst of mie.

Paprika gevuld met gehakt en feta

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 grote gele paprika
200 g rundergehakt
1 sjalotje
2 stengels bleekselderij
1 theelepel Provençaalse kruiden
1 teentje knoflook
zout
peper
1 tomaat
100 g feta

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de paprika en verwijder de zaadjes.
Kook de paprikahelften in ruim water in ± 5 minuten beetgaar.
Bak het gehakt in een droge koekenpan al omscheppend rul.
Pel en snipper het sjalotje.
Snijd de bleekselderij in blokjes.
Schep de sjalot, de bleekselderij en de Provençaalse kruiden door het gehakt en pers het teentje knoflook erboven uit.
Laat het geheel nog ± 3 minuten sudderen.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Laat de paprikahelften uitlekken of dep ze droog.
Zet ze naast elkaar in een passende ovenschaal en schep het gehaktmengsel erin.
Snijd de tomaat in plakjes en verdeel ze over de paprika's.
Snijd de feta in blokjes en strooi die over de tomaat.
Bak de paprika's ± 15 minuten in de oven tot de feta begint te kleuren.
Lekker met aardappelpuree met bosui.

Paprikarolletjes met ansjovis en pijnboompitten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 gele paprika's
50 g pijnboompitten
2 sneetjes witbrood
1 ui
4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels droge witte wijn
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
2 eetlepels blanke rozijnen
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
40 g Parmezaanse kaas (stukje)
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Paprika's wassen en in hun geheel onder hete grill schuiven.
Paprika's in 10 à 15 minuten aan alle kanten roosteren, tot vel begint te blakeren.
Af en toe keren.
Paprika's ca. 10 minuten in plastic zak laten rusten.
Intussen pijnboompitten in droge koekenpan licht goudbruin roosteren.
Korstjes van brood snijden en brood fijn verkruimelen.
Ui pellen en fijnsnipperen.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Broodkruim en ui ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Wijn erdoor roeren.
Ansjovis en rozijnen in kleine stukjes snijden.
Harde steeltjes van kruidenmix verwijderen en kruiden fijnhakken.
Kaas raspen.
Velletjes van paprika's trekken.
Paprika's in vieren snijden.
Zaadlijsten verwijderen en paprika's zo nodig laten uitlekken.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Pijnboompitten, uimengsel, ansjovis, rozijnen, kruidenmix, kaas en 1 eetlepel olie door elkaar roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ansjovisvulling over kwarten paprika verdelen, oprollen tot mooie rolletjes en vaststeken met cocktailprikker.
Rolletjes tegen elkaar aan in ovenschaal leggen en bestrijken met rest van olie.
Paprikarolletjes in ca. 12 minuten lichtbruin en gaar bakken.

Paradeissuppe (Oostenrijkse tomatensoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oostenrijks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g rijpe tomaten
½ l water
100 g wortelen
1 ui
50 g peterseliewortel
100 g knolselderij
50 g boter
30 g bloem
bouillon
1 laurierblad
1 kruidnagel
10-20 g suiker
citroensap
room
strooiaroma
suiker
zout
citroenschil
20 g gekookte vermicelli of gekookte rijst

Bereiding

Was de tomaten, snijd ze in stukken, kook ze in het water in ± 15 minuten gaar en wrijf ze door een zeef.
Maak de groenten schoon, snijd ze klein en smoor ze in de boter half gaar.
Strooi er de bloem over en roer die met wat bouillon glad.
Voeg de groentemassa met alle kruiderijen bij de tomatenpuree en laat alles nog ± 15 minuten koken.
Zeef de soep en breng haar eventueel met wat strooiaroma op smaak.
Voeg tenslotte een scheutje room en de vulling toe.

Pasta met gesmoorde groenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g pasta (bijv. penne rigate
150 g oesterzwammen
1 aubergine
1 eetlepel (olijf)olie
Italiaanse kruiden
100 g pancetta in plakjes
3 eetlepels zure room
zout
peper
1 eetlepel Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.
Veeg intussen de oesterzwammen met keukenpapier schoon en snijd ze in reepjes.
Was de aubergine, maak ze schoon, snijd ze in plakken en snijd de plakken in blokjes van ± 1½ cm.
Verhit de olie in een pan en bak de oesterzwammen en de aubergine daarin al omscheppend ± 2 minuten zachtjes.
Voeg naar smaak Italiaanse kruiden toe en bak die ± 1 minuut mee.
Voeg 1 dl water toe en laat het mengsel afgedekt ± 8 minuten smoren.
Snijd intussen de pancetta in reepjes, roer ze door het groentenmengsel en warm ze ± 1 minuut mee.
Roer er van het vuur af de zure room door en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de pasta over 2 borden, schep de groenten erop en bestrooi met de kaas.

Pasta met roomsaus en garnalen

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

Ingrediënten

300 g farfalle
3 eetlepels olijfolie
2 rode uien, in partjes
4 stengels bleekselderij, in plakjes
1 doosje MAGGI Room Saus
200 g roze garnalen
15 g verse basilicum, in reepjes
75 g geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Kook de farfalle beetgaar volgens de aanwijzingen.
Verhit de olie in een wok en fruit de ui en selderij 3-4 minuten.
Bereid de MAGGI Room Saus volgens de aanwijzingen.
Roer de farfalle, garnalen, saus en driekwart van de basilicum door de groenten en warm het gerecht nog even zachtjes door.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de pasta op vier diepe borden en strooi de kaas en de rest van de basilicum erover.

Pasta met witlof en zalm

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

Ingrediënten

voor 2 personen

± 200 g pasta naar keuze
4 struikjes witlof
2 eetlepels (olijf)olie
2-3 theelepels mosterd
1 dl droge witte wijn of groentebouillon
1 dl room
200 g gerookte zalm
zout
peper
verse dille

Bereiding

Kook de pasta beetgaar.
Maak het witlof schoon en snijd de struikjes in de lengte tweemaal doormidden.
Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak het witlof 3-4 minuten.
Neem het witlof uit de pan.
Voeg de mosterd, de wijn en de room toe en laat de saus iets inkoken.
Voeg de in stukjes gesneden zalm en het witlof toe en laat even goed doorwarmen.
Leg de uitgelekte pasta op de borden en verdeel er het witlof met de zalmsaus over.
Garneer met een takje dille.

Pasta verde con asparici, broccoli, baccelli e cipolla rossa (pasta verde met asperges, broccol

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

Ingrediënten

350 g groene tagliatelle (lintpasta)
250 g groene asperges
200 g broccoliroosjes
100 g peultjes
1 rode ui
2 eetlepels Bertolli Robusto extra vergine olijfolie
1 pot Bertolli Pastasaus Tomaat & Basilicum

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de groenten.
Snij een halve cm van de onderkant van de asperges af en snij de rest van de asperges in stukken van 4 cm.
Pel en snipper de ui.
Breng in een pan ruim water aan de kook.
Blancheer hierin de asperges en de broccoli gedurende 4 minuten.
Giet de groenten dan af en spoel ze na met koud water.
Verwarm in een andere pan de olijfolie.
Fruit hierin het uitje en doe dan de groenten en de pastasaus erbij.
Roer alles goed om en laat de saus 7 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer de pasta in een grote schaal en schep de saus erop.

Pasteitje met gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 gerookte kipfilet
2 pasteibakjes
1½ dl melk
1½ eetlepel bloem
1½ eetlepel boter
75 g spinazie á la crème (deelblokjes)
½ theelepel tijm
zout
peper

Bereiding
Snijd de kip in stukjes.
Doe de koude melk, de bloem en de boter in een pan, breng dit mengsel al roerend met een garde aan de kook en blijf roeren tot een dikke gebonden saus ontstaat.
Roer de spinazie en de tijm erdoor en verwarm de saus ± 3 minuten tot de spinazie is gesmolten.
Roer de kip erdoor en breng de ragoût op smaak met zout en peper.
Verwarm de pasteibakjes ± 5 minuten in een oven van ± 200 °C, zet ze op de bordjes en schep de ragoût erin en ernaast.

Pasteitjes met roerei en surimi-crab

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

3 eieren
3 eetlepels zure room
zout
peper
1 theelepel mierikswortelpasta (potje)
1½ eetlepel fijngehakte bieslook
½ eetlepel basilicum
2 pasteibakjes
20 g boter
100 g Surimi-krab (crabsticks)

Bereiding
Klop de eieren met de zure room, zout en peper, de mierikswortelpasta, het bieslook en de basilicum los.
Verwarm de oven voor op 200 °C en zet er de pasteibakjes ± 10 minuten in.
Smelt de boter, voeg het eimengsel toe en verwarm het al roerend op laag vuur.
Voeg, als het eimengsel bijna is gestold, de 'crab' toe en blijf roeren tot het ei helemaal is gestold.
Zet de pasteibakjes op 2 bordjes en schep het roerei erin en ernaast.

Patatosalata (aardappelsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
½ kop olijfolie
1 grote ui
1 grote citroen
peterselie

Bereiding

Was de aardappelen en kook ze in de schil 15-20 minuten.
Pel ze voordat ze afkoelen en snijd ze in ronde plakken.
Doe die in een slakom en voeg er zout, peper en citroensap bij.
Snijd de ui in plakjes, hak de peterselie en voeg ze met de olie aan de salade toe.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Verdeel de salade over kleine borden en serveer koud.

Patlican kebabi (lamsvlees met aubergines)

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

Ingrediënten

500 g lamslappen
3 grote aubergines
2 grote uien
3 grote tomaten
60 g boter
1 theelepel paprikapoeder
4 takjes peterselie
zout, versgemalen peper

Bereiding

Snijd het vlees in kleine dobbelsteentjes.
Schil de aubergines, snijd ze in plakken en zet ze met zout bestrooid weg.
Pel de uien en snijd ze grof, pel de tomaten en laat ze heel.
Verhit de helft van de boter in een flinke braadpan en fruit er de uien in.
Voeg het vlees toe en bak dit onder geregeld omscheppen aan alle kanten bruin.
Voeg dan op laag vuur de tomaten, het paprikapoeder, de peterselie, zout en peper toe en laat dit alles in een dichte pan heel zachtjes stoven.
Spoel de gesneden aubergines onder de koude kraan schoon, dep ze droog en bak ze in de resterende boter aan weerskanten bruin.
Leg ze daarna voorzichtig bovenin de stoofpan, giet nog een scheutje kokend water bij en laat het geheel een uur zachtjes stoven.
Roer vooral niet in de pan, maar schud af en toe, zodat de aubergines heel bovenop blijven liggen.
Geef er pilav of yoghurt bij.

Patlican tavasi (Turkse gebakken aubergines)

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

Ingrediënten

3 aubergines
2 ontvelde middelgrote tomaten in stukjes
2 geperste teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 grote groene paprika in stukjes van 2 cm
2½ dl yoghurt
zout naar smaak
bloem
bier

Bereiding

Was de aubergines, schil ze en snijd ze in plakken.
Bestrooi ze met zout en laat ze 20 minuten uittrekken.
Klop de yoghurt met wat ijskoud water en de knoflook tot een sausje.
Spoel de aubergines af, bet de plakken droog, haal ze door bloem, doop ze 1 seconde in bier en bak ze in de hete olie aan beide kanten bruin.
Leg ze op keukenpapier om uit te lekken en houd ze dan warm.
Fruit de overige groenten in dezelfde olie, schep ze door de aubergine, giet er de ijskoude saus over en serveer direct.

Patsas (lamssoep)

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

Ingrediënten

1½-2 l water
1-1½ kg lamssoepbeenderen
2 kleine gepelde uien
2 theelepels zout
versgemalen zwarte peper
een paar takjes peterselie
3 eieren
het sap van 2 citroenen

Bereiding

Breng het water aan de kook, doe er de soepbotten in, breng het water weer aan de kook en schuim de soep af.
Temper het vuur.
Voeg de ui, zout en peper toe en laat 1½ uur trekken.
Schep de soepbotten uit de pan en snijd het vlees eraf.
Doe dat terug in de soep.
Laat de soep nog ½ uur koken.
Verwijder de uien.
Roer de eieren en het citroensap door elkaar, zoals beschreven bij avgolemonosoep.
Voeg het eimengsel aan de soep toe en serveer direkt.
Garneer met peterselie.

Patzárja saláta (rode bietjessalade)

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

Ingrediënten

1 kg rode bietjes
4-5 eetlepels azijn
4-5 eetlepels olijfolie
zout

Bereiding

Snijd de blaadjes van de bietjes en kook ze apart gaar (1½ uur de bietjes en 15 minuten de blaadjes).
Doe de olie, het zout en de azijn bij de kokende blaadjes.
Haal, als de bietjes gaar zijn, de buitenste schilletjes eraf, snijd ze in plakjes en overgiet ze met wat olie en azijn.
Dien ze samen met het bietblad op.
Lekker bij gebakken of gegrilde vis.

Pâté

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

Ingrediënten

250 g varkensvlees
500 g kalfslever
100 g ossetong
4 jeneverbessen
1 uitje
1 teentje knoflook
1 eetlepel cognac
2 eetlepels sherry
1 ei
1 theelepel tijm
1 theelepel majoraan
1 eetlepel paprikapoeder
2 eetlepels zout
1 eetlepel peper
3 laurierblaadjes
overlangs gesneden plakken spek

Bereiding

Maal het vlees en de lever of vraag de slager, dit te doen.
Snijd de tong in blokjes.
Snipper de ui en de knoflook zeer fijn.
Klop het ei los.
Meng alle ingrediënten door elkaar in een kom.
Bekleed een pâtévorm met plakken spek, vul de vorm met de massa en dek af met spek.
Leg er de laurierblaadjes op.
Dek de vorm goed af met aluminiumfolie en een deksel.
Vul een braadslede met kokend water en zet de pâté 3 uur au bain marie in een oven van 180°C.
Laat de pâté dan langzaam afkoelen met een gewicht op het deksel.
Laat de pâté 2 dagen rusten.

Pâté-pastei

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kalfsvlees
250 g kippenleveers
1/8 l crème fraîche
1 glas rode wijn
1 borrelglas cognac
1 zeer fijn gesnipperde ui
mespunt kruidnagel
mespunt nootmuskaat
1 teentje knoflook
wat (pekel)zout

Bereiding

Maal de ingrediënten in een keukenmachine in ± 45 seconden fijn (er moet wat structuur overblijven.). Doe deze farce in een met vet spek beklede pâtévorm en laat de pastei, afgedekt met bacon, in een met kokendheet water gevulde braadslede in ½ uur gaar worden in een op 175 °C voorverwarmde oven. Laat de pastei daarna onder druk afkoelen.

Pâté met cranberries

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g ontbijtspek
100 g achterham
300 g hamlappen
100 g speklapjes
350 g kippenleveertjes
1 ui
1 teen knoflook
4 takjes peterselie
1 theelepel tijm
1 theelepel majoraan
2 eetlepels cognac
1 dl koffieroom
1 ei
versgemalen peper
2 theelepels zout
150 g kumquats
200 g cranberries (diepvries)
100 g suiker
1 uitgeperste sinaasappel
3 anijssterren
2 laurierblaadjes

Bereiding

Bekleed een pâtévorm met het ontbijtspek en laat het spek ± 3 cm over de rand hangen.
Snijd de ham, de hamlappen en de speklapjes in blokjes en draai het vlees en de kippenleveertjes tweemaal door de vleesmolen.
Snipper de ui en hak de knoflook en de peterselie fijn.
Vermeng het vlees met de ui, de knoflook, de kruiden, de cognac, de koffieroom, het losgeklopte ei en de peper en het zout.
Verwarm de oven voor op 180-190 °C.
Was de kumquats, snijd ze in heel dunne plakjes, verwijder de pitjes en schep ± 20 plakjes door de pâté.
Kook de cranberries met de suiker en het sinaasappelsap 5 minuten.
Voeg de anijs en de rest van de kumquats toe en breng aan de kook.
Doe de vleesmassa over in pâtéschaal en vouw er de lapjes ontbijtspek over.
Dek de pâté met de rest van het ontbijtspek af en garneer met de laatste plakjes kumquat en 2 laurierblaadjes.
Zet de pâtéschaal in een schaal met water onderin de voorverwarmde oven en bak de pâté in ± 1½ uur gaar.
Leg iets zwaars op de pâté en laat hem afkoelen.
De pâté is het lekkerst als hij een etmaal in de koelkast heeft gestaan.

Pâté met pruimencompote

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

33 cl bockbier
2 dl appelsap
1 kaneelstokje
¼ theelepel pimentpoeder
250 g pruimen
1 theelepel geleisuiker
1 theelepel aardappelmeel
50 g fijne veldsla
4 plakken wildpâté

Bereiding

Breng het bockbier met het appelsap, het kaneelstokje en het pimentpoeder aan de kook en laat het op een laag vuur minstens een half uur trekken.
Zeef het mengsel boven een andere pan.
Zet het terug op het vuur en roer de geleisuiker erdoor.
Roer het aardappelmeel met 1 eetlepel water tot een glad papje en voeg dit al roerend aan de gelei toe.
Was de pruimen, haal de pitten eruit, snijd ze in vieren, leg ze in de gelei en laat die afkoelen.
Verdeel de sla over vier borden, leg de pâté erop, schep er een beetje compote over en geef de rest er apart bij.

Pâté met uiencompote

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 grote ui
4 eetlepels sinaasappelmarmelade
½ dl medium dry sherry
¼ theelepel pimentpoeder
100 g grove pâté
2 toefjes peterselie

Bereiding
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Schep de uien, de marmelade, de sherry en het piment in een steelpan door elkaar en laat dit op zacht vuur ± 8 minuten zachtjes koken.
Laat de compote afkoelen.
Verdeel de pâté over 2 bordjes en schep de uiencompote ernaast.
Garneer met een toefje peterselie.
Lekker met stokbrood of warme toast met boter.

Pâté van kip, zuidvruchten en noten

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

Ingrediënten

50 g rozijnen
50 g gedroogde vijgen
1 dl witte wijn
2 dubbele kipfilets (± 500 g)
zout
peper
3 theelepels gemberpoeder
1 kleine ui
100 g gepelde pistachenoten
2 sneetjes brood zonder korst
100 g schouderham
150 g kippenleveertjes
½ ei
1 blaadje witte gelatine
1 eetlepel fijngesneden peterselie
1 theelepel kaneel
½ theelepel nootmuskaat
3 theelepels Provençaalse kruiden
200 g katenspek

Bereiding

Was de rozijnen en de vijgen en snijd de vijgen in stukjes.
Verwarm 5 eetlepels witte wijn in een steelpan en laat de rozijnen en de vijgen ± 10 minuten zachtjes in de warme wijn wellen.
Wrijf de kipfilets met zout, peper en 1 theelepel gemberpoeder in.
Snipper de ui, hak de noten grof en verkruimel het brood.
Snijd de ham en de kippenleveer in stukjes en pureer ze samen met het ei ± 15 seconden in een foodprocessor.
Week de gelatine in koud water.
Snijd intussen de kipfilets van elkaar en halveer elke enkele kipfilet een keer overlangs, zodat er 8 dunne plakken vlees ontstaan.
Breng in een steelpan 2 eetlepels witte wijn aan de kook, los er van het vuur af de uitgeknepen gelatine in op en roer dit mengsel door de vleespuree.
Doe de afgegoten rozijnen en vijgen, de ui, de noten, het brood, de vleespuree, de peterselie, de kaneel, de nootmuskaat, de Provençaalse kruiden, het gemberpoeder, zout en peper in een kom en meng dit goed door elkaar.
Bedek de bodem en de zijkanten van een cakeblik (1 liter) met de plakjes katenspek en laat ze zo ver over de rand hangen dat u er later de bovenkant van de pâté mee kunt bedekken.
Leg daarop 2/3 van de kipfilets (leg dunnere lapjes tegen de zijkanten).
Leg in het midden het vlees-kruiden-zuidvruchtenmengsel en leg de rest van de kipfilets daarop.
Bedek de bovenkant met het overhangende spek en dek het blik met aluminiumfolie af.
Bak de pâté 70 minuten in een op 170 °C voorverwarmde oven.
Verwijder na 30 minuten het aluminiumfolie.
Laat de pâté in het blik afkoelen.

Pâté van kip, zuidvruchten en noten

Pâté van zeeduivel

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

Ingrediënten

1 kg zeeduivel (200 g per persoon)
6 eieren
1 blikje geconcentreerde tomatenpuree
2 citroenen
zout
peper

Bereiding

Breng een court-bouillon net niet an de kook en leg de zeeduivel daarin.
Pers de citroenen uit en voeg het sap en de schil tijdens het koken toe.
Laat 20 minuten zacht doorkoken.
Smeer een cake- of taartvorm goed met boter in (laat die eventueel vooraf smelten).
Neem de vis uit de bouillon, laat hem uitlekken en druk hem met uw handen goed aan om al het vocht eruit te verwijderen.
Trek de graat eruit en leg de vis in de beboterde vorm.
Klop de eieren (geel plus wit) en doe er de tomatenpuree, zout en peper bij.
Schenk het geheel in de cakevorm op de vis en zet het gerecht 30 minuten in een op 150 °C voorverwarmde oven.
Laat de pâté afkoelen, haal hem uit de vorm en zet hem tenminste een halve dag in de koelkast.
Serveer de pâté koud met een (eigen gemaakte) mayonaise.

Pâtébrood

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g runder- of varkenslever
250 g magere varkenslappen
50 g achterham
zout
peper
1 theelepel knoflookpoeder
bieslook
4 jeneverbessen
½ borrelglas cognac
1 borrelglas sherry
boter

Bereiding

Maal de lever en het varkensvlees (of vraag de slager, dit te doen) en meng het goed door elkaar.
Plet op een schoteltje de jeneverbessen met een vork.
Bestrooi het vleesmengsel ruim met peper en zout en schep de knoflookpoeder, bieslook, jeneverbessen, cognac en sherry door.
Beboter een cakevorm (inhoud 1 liter) en bekleed deze met enkele plakken ham.
Schep de vleesmassa in de vorm, druk alles goed aan en leg er de rest van de ham op.
Dek de vorm af met aluminiumfolie, zet hem in een matig warme oven (ca 150°C) en bak het pâté-brood in ± 1½ uur gaar.
Laat het langzaam afkoelen.

Peper'jam'

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 sjalotten
8 teentjes knoflook
8 verse rode pepers
125 g gedroogde garnalen
75 ml plantaardige olie
50 g palmsuiker
25 ml vissaus

Bereiding

Hak de sjalotten, de knoflook en de peper in stukken en bak die in de helft van de olie knapperig.
Laat het geheel, voordat het in een vijzel wordt gedaan, afkoelen.
Week de gedroogde garnalen een paar minuten, doe ze dan, samen met de palmsuiker en de vissaus in de vijzel.
Stamp tot het een gladde massa is, bak die in de overgebleven olie en laat het voor het gebruik afkoelen.
Bewaar het, als het niet meteen wordt gebruikt, in een luchtdichte doos.

Pepermuntthee

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe 2 theelepels groene thee en 5 takjes verse pepermunt in een kan, schenk er 1 l kokend water over en laat de thee 5-7 minuten trekken.
Haal de takjes munt eruit en los, al roerend, naar smaak suiker in de hete thee op.

Pepersaus 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 wortelen
1 dl witte wijn
1 dl dragonazijn
30 g boter
35 g bloem
½ l bouillon
zout
gemalen tijm
1 klein blikje peperbollen in eigen vocht

Bereiding

Maak de ui schoon, was hem en snipper hem fijn.
Maak de wortelen schoon, was ze en snijd ze in grove stukken.
Giet de wijn en de azijn in een pan, voeg de wortelen en de ui toe en laat ± 10 minuten sudderen.
Smelt de boter en laat die bruinen.
Voeg al roerend de bloem toe en laat die eveneens bruinen (zo verkrijgt u een bruine roux).
Giet al roerend de bouillon bij de roux en laat doorkoken.
Voeg nu de groenten en het vocht bij de saus en voeg de kruiden toe.
De hoeveelheid toegevoegde peperbollen (van 1 eetlepel tot de hele inhoud van het blik) bepaalt de smaak van de saus.
Laat op een laag vuur nog 10 minuten sudderen.
Verwijder voor het opdienen de wortelen.

Pepersaus 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 verse rode pepers
2 teentjes knoflook
4 zwarte peperkorrels
2 theelepels palmsuiker
25 ml vissaus
50 ml vers limesap (eventueel azijn of tamarindewater)

Bereiding

Maak de pepers schoon en verwijder de zaadjes.
Hak de pepers en de knoflook in stukken en doe ze, samen met de peperkorrels, de suiker en de vissaus in een vijzel.
Stamp tot het een gladde massa is.
Voeg dan het limesap toe en roer alles goed door elkaar.

Pesto-eieren met spek

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
1½ eetlepel pesto
2 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas
Versgemalen zwarte peper
4 plakjes ontbijtspek
4 blaadjes basilicum

Bereiding

Bereid de eieren voor, halveer ze en wip de dooiers eruit.
Roer de pesto, de olie en de kaas door het dooiermengsel en breng op smaak met peper.
Doe het mengsel in een spuitzak en zet die tot het gebruik koel weg.
Snijd het spek in dunne reepjes, bak die in een droge koekenpan in ± 3 minuten bruin en knapperig en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Snijd de basilicum in reepjes en versier de eieren daarmee.

Peterseliesoep met kwarteleitjes

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

Ingrediënten

2 bosjes (blad)peterselie
½ sjalotje
1 eetlepel amandelen
30 g boter
3 eetlepels bloem
½ l kruiden- of kippenbouillon
8 kwarteleitjes
1 bekertje zure room
1 eetlepel citroensap
zout
peper
cayennepeper

Bereiding

Pluk de blaadjes van de peterselie, was die en laat ze uitlekken.
Pel het sjalotje, blancheer de amandelen, pel ze en hak ze met de peterselie (op 2 eetlepels na) fijn tot een puree.
Bereid een gebonden soep van de boter, de bloem en de bouillon en laat die 5 minuten zacht koken.
Kook intussen de kwarteleitjes 5 minuten, laat ze schrikken, pel en halveer ze.
Klop de zure room los met het citroensap en de peterseliepuree, klop dit bij de soep en breng deze al roerend tot tegen het kookpunt.
Breng op smaak met wat zout, peper, een snuf cayennepeper, verdeel de soep over de borden, leg de kwarteleitjes erin en strooi er wat peterselie over.

Phat phak mangsawirat (roergebakken paddestoelen en groenten)

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

Ingrediënten

4 gedroogde shii-takes, geweekt in water en in vieren gesneden
(weekwater bewaren)
100 g in plakjes gesneden champignons
100 g in de lengte doormidden gesneden babymaïs
100 g in stukjes gesneden bloemkool
100 g in grove stukken gesneden witte kool
50 g afgehaalde sugar snaps (zoete peultjes)
50 g taugé
½ theelepel zout
1 eetlepel sojasaus
½ theelepel suiker
1 eetlepel fijngehakte knoflook
½ dl plantaardige olie

Bereiding

Verhit de olie in een wok.
Voeg de knoflook toe en bak die goudbruin.
Voeg de shii-takes en de bloemkool toe en roerbak tot ze beetgaar zijn.
Voeg de champignons, maïs, kool, sugar snaps, zout, sojasaus en suiker en een beetje van het weekwater van de shii-takes toe.
Roer alles goed door en breng het voorzichtig aan de kook.
Voeg tenslotte de taugé toe en laat die nog even bakken.
Serveer het gerecht met pandanrijst.

Picklessaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eetlepels pickles
2 dl mayonaise
2 dl yoghurt
paprikapoeder

Bereiding

Meng de pickles, de mayonaise en de yoghurt zeer goed door elkaar en breng de saus op smaak met paprikapoeder.

Pide met kaas en karwijzaad

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

Ingrediënten

350 g bloem
1 theelepel zout
7 g (1 zakje) droge gist
2 theelepels honing
1 dl olijfolie
1 dl water
Voor de vulling:
150 g verkruimelde feta
75 g zachte boter
2 eidooiers
1 eetlepel karwijzaad
3 eetlepels melk

Bereiding

Meng de bloem, het zout en de gist in een kom.
Voeg de honing, de olie en het water toe en kneed ± 10 minuten met de hand
tot een soepel deeg is ontstaan.
Leg het deeg in een kom, dek het af met plasticfolie en prik daar een gaatje in.
Laat het deeg op een warme plaats 30 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel het deeg in 6 bolletjes en druk die met de hand tot platte ovale vormen.
Meng voor de vulling de feta met de boter, 1 eidooier en het karwijzaad.
Verdeel de vulling over de deegrondjes en klap de zijkanten van de broodjes naar binnen, maar niet helemaal dicht.
Leg de broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat en trek aan de punten van elk deeglapje tot kanovormen ontstaan.
Meng de overgebleven eidooier met de melk en bestrijk de broodjes hiermee.
Bak de broodjes in 15-20 minuten goudbruin en gaar.

Pikant gevulde taco's

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

Ingrediënten
voor 3 personen

300 g gehakt
½ rode paprika
1 zakje tacokruidenmix
1 potje bruine bonen
1 pak taco's
1 avocado
¼ krop sla
75 g geraspte kaas

Bereiding
Bak het gehakt rul en snijd ½ rode paprika in stukje.
Los de tacokruidenmix op in 1 dl water.
Roer de paprika, bruine bonen met vocht en het kruidenmengsel door het gehakt en laat dit ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Verwarm intussen de taco's in ± 5 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.
Maak het tacosausje volgens de gebruiksaanwijzing.
Snijd de sla in dunne reepjes.
Halveer de avocado en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Vul de tacoschelpen met het gehaktmengsel, de slareepjes en avocadostukjes en bestrooi ze met de geraspte kaas.

Pikante knoflookgarnalen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels olie
150 g gepelde grote garnalen of gamba's
1 teentje knoflook
1 eetlepel Chinese chilisaus
6 takjes verse koriander of 2 takjes peterselie
zout

Bereiding
Verhit de olie in een koekepan en bak de garnalen ± 2 minuten; keer ze halverwege.
Pers de knoflook erboven uit, schep de chilisaus erdoor, knip de koriander of peterselie erboven fijn en strooi er zout over.
Lekker met stokbrood.

Pikante saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
30 g vetstof
35 g bloem
½ l bouillon
1 zoetzure augurk
2 eetlepels pickles
cayennepeper, zout
laurier
25 g peterselie

Bereiding

Maak de ui schoon, was hem en snipper hem fijn.
Verhit de vetstof en fruit hierin de ui.
Neem de pan van het vuur en voeg al roerend de bloem toe.
Roer er de bouillon onder en laat doorkoken.
Snijd de augurk in stukjes.
Voeg de gesneden augurk, de pickles en de kruiden toe en roer goed.
Was en hak de peterselie en strooi hem over de saus.

Pikante tomatensoep

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

Ingrediënten

1 ui
2 wortels
1 prei
2 takjes selderij
1 kg verse gepelde tomaten
boter
8 dl kippenbouillon
50 g rijst
1 eetlepel tomatenpuree
1 laurierblaadje
12 verse korianderblaadjes
1 mespuntje tot ½ theelepel chilipoeder of tabasco
zout

Bereiding

Maak de ui, wortel, prei en selderij schoon en snipper ze fijn.
Doe ze met een flinke klont boter in een diepe schaal, dek ze af met een velletje keukenpapier en zet de schaal dan 3-5 minuten op vol vermogen in de magnetron.
Snijd intussen de tomaten in vieren, verwijder de pitten en duw de pulp door een zeef.
Voeg de tomaatstukjes en de pulp bij de groenten, schenk de bouillon erover en breng de soep, afgedekt, in 10 minuten op vol vermogen aan de kook.
Roer er de rijst en de tomatenpuree door en voeg er ook het laurierblad en de gewassen koriander aan toe (houd 4 blaadjes achter voor de garnering).
Zet de soep nog 3-5 minuten terug op de hoogste stand en laat haar daarna op de sudderstand (650 Watt) nog 40-45 minuten zachtjes koken.
Verwijder het laurierblad, pureer de soep en breng op smaak met zout en chilipoeder.
Geef er een klein bruin broodje bij en garneer elk bord met een korianderblaadje.

Pilav-rijst

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

Ingrediënten

350 g langkorrelrijst
1 ui
2 teentjes knoflook
40 g boter
1½ theelepel kerriepoeder
de rasp en het sap van ½ citroen
½ theelepel kaneel
60 g krenten
7 dl kippenbouillon
45 g amandelschaafsel
50 g hazelnoten
3 takjes peterselie
500 g tomaten
zout
peper

Bereiding

Was de rijst en laat hem uitlekken.
Fruit de gesnipperde ui met de fijngemaakte knoflook in de helft van de boter, voeg de rijst toe en bak hem glazig.
Voeg de kerrie, de kaneel, de citroenrasp, het citroensap, de krenten en de bouillon aan de rijst toe en kook de pilav op laag vuur met een deksel op de pan in 30 minuten gaar.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan op hoog vuur goudbruin en neem ze direct uit de pan.
Hak de hazelnoten en de peterselie fijn.
Halveer de tomaten en bak ze in de rest van de boter.
Bestrooi met zout en peper en schep de noten en de peterselie door de gare rijst.
Schep de pilav in een met heet water omgespoelde ronde schaal, druk goed aan en stort de pilav op een groot bord.
Leg de tomaathelften langs de rand.
Lekker met lamskoteletjes van de grill.

Pilav 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rijst
5-6 dl kippenbouillon (of warm water met daarin een bouillonblokje opgelost)
2 eetlepels boter
wat zout

Bereiding

Was de rijst, verwijder eventuele steentjes en laat de rijst uitlekken.
Smelt intussen de boter in een pan, doe er de rijst bij en roer die goed door de boter; houd dit 5-10 minuten vol op een halfhoog vuur (de rijst mag niet aanbranden!).
doe er dan de warme bouillon en wat zout bij.
Roer het een keer door, zodat de rijst niet op de bodem plakt.
Breng het aan de kook en zet dan onmiddellijk het vuur zo laag mogelijk.
Sluit de pan af en kook de rijst 20 minuten.
Ga niet steeds kijken en absoluut niet roeren.
Zet na 20 minuten het vuur uit en laat het even staan.
Laat het, als het nog te nat is, ± 30 minuten staan met een krant tussen de pan en de deksel.

Info: Pilav kunt u het best van Turkse rijst maken. Dit is geen droogkokende rijst! U kunt het kopen in plastic zakken van 1 pond of 1 kg of ook wel los. De korrel is kleiner en ronder dan die van de gewone rijst. U kunt het best naar de Turkse winkel gaan en naar Turkse rijst vragen. Kijk of er niet te veel steentjes in zitten (kleine donkere stukjes).

Pilav 4

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

Ingrediënten

250 g langkorrelrijst
2 eetlepels boter
250 g kip- of rundergehakt
1 fijngehakte ui
1 fijngehakt teentje knoflook
100 g grof geraspte wortel
2 eetlepels amandelsnippers
1 eetlepel ketoembar (koriander)
1 theelepel djintan (komijn)
100 g krenten
100 g (diepvries) doperwten
1 eetlepel fijngehakte peterselie
zout, peper
2 losgeklopte eieren
1 pakje bladerdeeg
kerstomaatjes
peterselie

Bereiding

Kook de rijst gaar.
Bak in 1 eetlepel boter het gehakt rul.
Voeg de ui, knoflook en wortel toe en bak die even mee.
Rooster de amandelsnippers in een droge koekenpan.
Meng de amandelsnippers, ketoembar, djintan, krenten, doperwten, peterselie, zout, peper, rijst en eieren door het gehakt.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Rol het ontdooide bladerdeeg uit en bekleed de vorm (laat het deeg ruim overhangen).
Schep de pilav op het deeg en vorm van het overhangende deeg een rand.
Bak het gerecht in de oven +- 40 minuten.
Garneer de taart met kerstomaatjes en peterselie.

Pilav met kippenlevers

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

Ingrediënten

300 g rijst
1 ui
1 teentje knoflook
mespunt kaneel
enkele draadjes saffraan
2 theelepels paprikapoeder
zout
¾ l bouillon (van tabletten)
250 g kippenlevers
2 eetlepels olie
boter

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook en fruit die in de olie zachtjes goudgeel.
Voeg de droge, niet snelkokende rijst aan toe en laat die onder voortdurend omscheppen meebakken tot ze glimt.
Strooi er de paprikapoeder en kaneel over, schep goed om, giet er de warme bouillon op en doe er de saffraandraadjes bij.
Leg het deksel op de pan, breng het geheel aan de kook en laat de rijst in ± 20 minuten gaar koken.
Bestuif de kippenlevers met wat zout en bloem, fruit ze in wat boter en laat ze daarna even met de pilav meestoven.
Pel ± 12 uitjes en ± 20 tomaatjes.
Verwarm in een braadpan een laagje olie, doe de uitjes en de tomaatjes erin en strooi er wat zeer fijn gesnipperde knoflook over.
Voeg er 1 eetlepel fijngehakte peterselie, ± 2 theelepels basilicum en 1 theelepel majoraan aan toe.
Doe het deksel op de pan en laat dit even zachtjes smoren.

Pilav met pijnboompitten

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

Ingrediënten

400-500 g basmatirijst
1 envelopje saffraandraadjes
2 eetlepels pijnboompitten
65 g boter
5 kruidnagelen
5 geplette kardamomvruchtjes
1 kaneelstokje
1 fijngesneden ui
1 theelepel zout

Bereiding

Was de rijst wassen en laat hem ± 30 minuten in ruim koud water weken.
Laat hem daarna uitlekken.
Laat de saffraandraadjes ± 20 minuten in 2 eetlepels kokend water weken.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan licht en spreid ze direct op een bord uit.
Verhit de boter en laat op laag vuur de kruidnagelen, kardamom en kaneel ± 2 minuten zacht bakken.
Voeg de ui toe en bak hem al roerend in ± 5 minuten goudgeel.
Voeg de rijst toe en bak die al roerend ± 2 minuten mee.
Roer er 9-10 dl kokend water bij en breng het geheel opnieuw aan de kook.
Roer de saffraan en het zout erdoor en kook de rijst met het deksel op de pan boven laag vuur in ± 20 minuten gaar.
Schep de geroosterde pijnboompitjes erdoor.
Schep de rijst in een hoge berg op een schaal.

Pilpo memule wusagti veria (paprika's gevuld met rijst)

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

Ingrediënten

6 groene paprika's
250 g tartaar
2 eetlepels water
1 klein blikje tomatenpuree
¼ kop gehakte peterselie
½ kop ongekookte rijst
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olie
1 middelgrote ui in plakken
½ theelepel suiker
1 geklopt ei
1 theelepel paprikapoeder

Bereiding

Snijd van iedere paprika een kapje af, verwijder de vliezen en zaden, was ze en droog ze goed af.
Vermeng de tartaar met het water, ¼ van de tomatenpuree, de peterselie, rijst, 1 theelepel zout en peper en vul de paprika's met dit mengsel.
Giet de olie in een koekenpan en zet er de paprika's dicht tegen elkaar in met de open kant naar boven.
Leg op iedere paprika een plak ui.
Verdun het restant van de tomatenpuree met water en giet het over de paprika's tot deze bijna onder staan.
Voeg ½ theelepel zout en suiker toe.
Laat het gerecht een uur zachtjes koken.
Doe er zonodig water bij om het vloeistofniveau te handhaven.
Doe het ei in een middelgrote kom en roer het kookvocht er geleidelijk doorheen.
Voeg de paprikapoeder toe en doe de saus weer in de pan.
Laat nog 10 minuten zachtjes sudderen en dien daarna de paprika's met de saus op.

Pinda-vleugeltjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 kipvleugeltjes
zout
peper
1-2 eetlepels gekneusde mosterdzaadjes
frituurolie
10 kleine (gekrulde) slablaadjes
1 citroen in 10 dunne partjes

voor de paneerlaag

100 g gekruid paneermeel
45 g fijngehakt pindaschaafsel
2 eetlepels fijngesneden peterselie
2 geperste teentjes knoflook

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de paneerlaag.
Wrijf de kipvleugeltjes in met zout, peper en mosterdzaad.
Verhit de frituurolie tot 180°C.
Wentel de vleugeltjes door het paneermengsel en frituur ze in de hete olie in ± 6 minuten knapperig.
Laat de vleugeltjes op keukenpapier uitlekken en serveer ze in een blaadje sla met een partje citroen.

Pindasaus 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel kerrie
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel vissaus (Nam Pla)
1 eetlepel donkere basterdsuiker
125 g fijngehakte, geroosterde pinda's
3 dl kokosmelk (santen)

Bereiding

Bak in een anti-aanbakpan de kerrie en paprikapoeder ± 1 minuut.
Voeg de vissaus, suiker, pinda's en santen toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het ± 10 minuten zachtjes koken, tot een gebonden saus ontstaat.

Piramidebroodje met haring

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

Ingrediënten

4 zoute haringen
mespunt gemberpoeder
2 eetlepels lichte sojasaus (dit is geen ketjap, maar Chinese of
Japanse sojasaus)
1 kleine (snack)komkommer
4 piramidebroodjes met pompoenpitten
4 eetlepels zuivelspread met mierikswortel
40 g veldsla
50 g tuinkers

Bereiding

Snijd de haringen schuin in repen van 2 cm breed.
Roer in een kom het gemberpoeder en de sojasaus door elkaar.
Schep de haring erdoor en laat dit even staan.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.
Snijd de broodjes overlangs open en bestrijk de snijvlakken met de zuivelspread.
Leg de veldsla en tuinkers op de onderkanten en verdeel de repen haring en de plakjes komkommer erover.
Dek af met de bovenkanten van de broodjes.

Variatietip: Vervang de haringen door 300 g gestoomde makreelfilet.
Ook lekker met plakjes radijs in plaats van tuinkers.

Wijnadvies: Een krachtige Pinot Gris d?Alsace kan lekker kruidig overkomen en sluit prima aan bij de hartige haringbroodjes met het oosterse accent.

Pitabroodjes 3

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

Ingrediënten

15 g verse bakkersgist
1½ dl koud water
1½ dl kokend water
een snufje suiker
2 eetlepels olijfolie
500 g broodbloem
½ theelepel zout

Bereiding

Doe de gist in een kommetje.
Vermeng het koude en het hete water met de suiker en giet 1/4 deel hiervan bij de gist.
Roer dit mengsel romig en zet het op een warme plaats tot het goed schuimt.
Vermeng intussen de olie met de rest van het water en zeef de bloem met het zout in een warme kom.
Meng de bloem tot een deeg, eerst met het gistpapje en daarna met het water/oliemengsel (voeg zo nodig wat meer bloem toe).
Kneed het deeg op een met bloem bestoven plank ± 10 minuten.
Was de kom, droog hem af en vet hem licht met olijfolie in.
Leg het deeg terug in de kom, doe hem in een plastic zak, sluit die goed af en laat het deeg op een warme plaats 1½-2 uur rijzen.
Sla het deeg plat, verdeel het in stukken van 80-100 g elk, vorm hiervan ovalen van 12 x 20 cm en laat die op een licht met bloem bestoven doek op een warme plaats 20-30 minuten rijzen.
Verwarm de oven minstens 15 minuten op 260°C voor en laat de laatste 2 minuten 2 ingevette bakplaten meewarmen.
Leg zoveel mogelijk pitabroodjes op de hete platen, smeer ze met een met water natgemaakt kwastje in en schuif de platen in de oven.
Temper de oven na 3 minuten tot 230°C en laat de broodjes nog 3 minuten (of iets langer) bakken, tot ze zijn opgezwollen en hier en daar bruine vlekjes hebben.
Bak eventueel overgebleven pitabroodjes op dezelfde manier.

Info: Door de manier waarop ze worden gemaakt, vormt zich in de pitabroodjes, als ze worden gebakken, een bel stoom. Deze bel valt in elkaar, maar laat binnen in het broodje een holte achter. Het resultaat is een omhulsel van brood, het idee van een lekke voetbal.
U kunt de broodjes, ingepakt in plastic, enkele dagen in de koelkast bewaren; warm ze dan onder de grill op.
U kunt ze ook enkele weken in de diepvries bewaren; dan moet u de broodjes, evenals ieder ander brood, in de oven opwarmen.
Serveer de broodjes liefst heet of warm.

Pitabroodjes gevuld met tonijn en kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 rode ui
2 (roma)tomaten
8 zwarte olijven zonder pit
6 eetlepels (yoghurt)slasaus
1½ eetlepel olijfolie extra vierge
3 theelepels rode wijnazijn
zout
(versgemalen) peper
2 blikjes tonijn naturel (à 185 g)
8 shoarmabroodjes
½ zak slamelange (à 100 g)
1½ eetlepel kappertjes

Bereiding

Ui pellen, halveren en in dunne halve ringen snijden.
Tomaten wassen en in plakjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Slasaus met olie, azijn, zout en peper tot saus roeren.
Tonijn in zeef laten uitlekken.
In broodrooster pitabroodjes knapperig en bruin roosteren.
Met mes pitabroodjes opensnijden.
Pitabroodjes met 1 hand openduwen en vullen met wat sla, 1 eetlepel tonijn, plakjes tomaat, ui, plakjes olijf en kappertjes.
Saus erover scheppen.

Pittige bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
1 rode paprika
2 uien
2 eetlepels olijfolie
1 runderrookworst (250 g)
1 pot witte bonen (350 g)
1 blik tomatenblokjes
1 zakje taco seasoningmix
2 blikken kidneybonen (à 425 g)

Bereiding

Knoflook pellen.
Uien pellen en snipperen.
Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Knoflook erboven uitpersen.
Ui en paprika toevoegen en circa 4 minuten zachtjes bakken.
Intussen rookworst in plakjes snijden.
Witte bonen laten uitlekken.
Worst, witte bonen, seasoningmix, 1½ dl water, kidneybonen (met vocht) en tomatenblokjes toevoegen.
Afgedekt ca. 12 minuten laten sudderen.
Serveren met tortillachips en guacamole.

Pittige gebakken garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g)
3 tenen knoflook
¼ zakje verse koriander (à 15 g)
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels chilipoeder
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
½ theelepel gemberpoeder
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Garnalen in ca. 20 minuten op kamertemperatuur laten komen.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Koriander in kopje fijn knippen.
In koekenpan olie verhitten.
Knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten.
Chilipoeder, komijn en gember erdoor mengen en enkele seconden mee fruiten.
Garnalen door knoflook-kruidenmengsel scheppen en al omscheppend 2 à 3 minuten op matig vuur bakken tot ze door en door warm zijn.
Op smaak brengen met zout en peper.
Van vuur af koriander erdoor scheppen.
Overdoen in ondiep schaaltje.

Pittige linzensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 zakje ratatouillegroenten (mix 400 g)
2 eetlepels milde Indiase kerriepasta (pot)
4 dl gezeefde tomaat
2 blikjes linzen (à 400 g)
150 g kipfilet (vleeswaar)
1/3 zakje verse koriander (à 15 g)

Bereiding

In (roerbak)pan olie verhitten.
Groentemix op hoog vuur al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Kerriepasta erdoor roeren.
Tomaat erbij schenken en al roerend aan de kook brengen.
Linzen met vocht toevoegen en op laag vuur nog ca. 3 minuten verwarmen.
2 plakjes kipfilet achterhouden, rest in dunne repen snijden.
Repen kipfilet door soep roeren.
Soep in vier borden scheppen, resterende plakjes kipfilet dubbelgevouwen erop leggen en koriander erboven fijnknippen.

Pittige mosselen 3

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
8 cm in stukjes gesneden laoswortel
2 stengels in stukjes gesneden sereh
3 takjes basilicum
1 fijngesneden rood pepertje
2 teentjes fijngesneden knoflook
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel lichte sojasaus
2 eetlepels vissaus (Nam Pla)
1 theelepel suiker
2 eetlepels ongezouten vliespinda's
kokosmelk

Bereiding

Kook de mosselen met de laoswortel, sereh en basilicum ± 10 minuten op een matig vuur in een bodempje water.
Vermeng de rode peper met de knoflook, het citroensap, de sojasaus, de vissaus, de suiker en de pinda's.
Verwarm de grill voor.
Verwijder de helft van de mosselschelpen, neem de mosselen uit de schelpen, schep ze door het knoflook/pepermengsel en leg ze terug in de schelpen.
Schep op elke mossel 1 eetlepel van de saus, 1 theelepel kokosmelk en wat reepjes rode peper en grill de mosselen ± 2 minuten.

Pizzacroissants

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk 6 croissantdeegflapjes (uit blik) met tomatenpuree of tomatensaus.
Leg op elk een plakje salami en strooi er wat geraspte kaas over.
Rol de deegflapjes tot croissants en bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking in een voorverwarmde oven.
Geef er een frisse groene salade bij.

Pompoenlasagna 2

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

Ingrediënten

1 kg pompoen
1 ui
1 teen knoflook
Italiaanse kruiden (diepvries)
olie
1 pak lasagna
300 g jonge kaas
bieslook
1 bakje zure room

Bereiding

Schil de pompoen, snijd hem in plakjes, kook die in zout water in 5-10 minuten gaar en stamp de pompoen daarna tot moes.
Fruit de ui en de knoflook in olie en meng ze met de Italiaanse kruiden door de pompoenmoes.
Kook de lasagne.
Snijd de kaas in plakken.
Beboter een ovenschaal en vul die met een laag pompoenmengsel, een laag kaas en een laag lasagne.
Herhaal dit tot de pompoen op is (de bovenste laag moet lasagne zijn).
Vermeng de bieslook met de zure room en bestrijk de bovenste laag lasagne hiermee.
Zet de schotel 30-45 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Potjesvlees met mierikswortelsaus

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

Ingrediënten

½ varkenskop
2 l water
1 kruidenboeketje: tijm, laurier, peterseliestengels
1 dikke gesnipperde ui
1 dikke gesnipperde wortel
peper
zout
4 gelatineblaadjes

voor de saus

20 g versgerapste mierikswortel
2 dl room
enkele druppels citroensap
1 koffielepel mosterd
peper
zout

Bereiding

Vraag aan uw slager om de halve varkenskop nogmaals te halveren, zodat u 2 kwarten overhoudt.
Laat de ogen en de hersenen verwijderen, als dit al niet is gebeurd.
Leg de gewassen varkenskop in een marmite (een grote koperen pot), voeg er de gesnipperde groenten, peper en zout, het kruidenboeketje en het water aan toe en laat dit ± 3 uur zachtjes gaar sudderen (de kooktijd hangt af van de diameter van uw kookpot en de grootte van de varkenskop). Hoe langer u het vlees laat koken, hoe malser het wordt.
Ontbeen het vlees, verwijder de dikke speklaag en snijd het vlees in kleine stukjes.
Zeef de bouillon, voeg er de in koud water geweekte gelatine aan toe en laat het tot ± ¾ l inkoken (u moet voldoende vocht hebben om het ontbeende vlees te bedekken).
Giet het gelatineuze vocht (de bouillon) over de stukjes vlees in een vorm van 25 cm lang, 11 cm breed en 6½ cm diep en laat op een koele plaats opstijven, alvorens op te dienen.
Klop voor de saus de room licht op en spatel er de mierikswortel, de mosterd en het citroensap door.
Breng op smaak met peper en zout.
Serveer het vlees met de saus en een gemengde salade.

Tip: U kunt de vleesstukjes ook in een terrine schikken, al dan niet met groenten, vooraleer u er de gelatineuze bouillon overgiet.
U kunt de bouillon ook parfumeren met tijm, basilicum, marjolein enz.
Bij de slager kunt u vragen om colorozo: een typisch zout, dat de kleur van het vlees bewaart.
Anders wordt het vlees bij het koken bruingrijs.

Prasa janisi (gestoofde prei)

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

Ingrediënten

1 kg prei
3 eetlepels olijfolie
3 dungesneden middelgrote uien
3 vleestomaten, gepeld, ontpit en in stukken gesneden
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1½ dl kippenbouillon
2 eetlepels fijngehakte verse dille of 1 eetlepel gedroogd dillegroen

Bereiding

Verwijder de buitenste lagen van de prei, snijd de wortels eraf, was ze goed en snijd ze dwars doormidden.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien goudbruin.
Voeg de stukken prei toe en fruit ze een paar minuten aan alle kanten mee.
Draai ze dan voorzichtig om, zodat ze heel blijven.
Voeg de tomaten, zout, peper en bouillon toe en breng alles weer aan de kook.
Temper het vuur en laat alles nog 30 minuten stoven.
Neem de pan van het vuur, laat de prei koud worden en bestrooi ze met dille.

Preistamppot met pesto en walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

½ zakje walnoten (à 45 g)
100 g cheddar (kaas)
1 eetlepel boter of margarine
1 zakje panklare prei (300 g)
1 zakje aardappelpuree voor stamppot met baconsmaak (pak à 224 g Maggi)
1 eetlepel groene pesto

Bereiding
Walnoten grof hakken.
Kaas in kleine blokjes snijden.
In pan boter verhitten, prei ca. 4 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Prei, kaas, walnoten en pesto erdoor scheppen.

Preitaart met ananas

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

Ingrediënten

1 eetlepel Bakken & Braden vloeibaar + extra om in te vetten
125 g magere spekreepjes, duobak à 250 g
1 zak panklare prei à 500 g
(versgemalen) peper
zout
1 klein blikje Danerolles croissantdeeg
1 blik ananasstukjes à 227 g
5 scharreleieren (M)

Bereiding

Verhit het bakvet en bak de spekreepjes knapperig uit.
Voeg de prei toe en bak hem al omscheppend beetgaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Rol het deeg uit en bekleed de ingevette taartvorm ermee.
Verdeel het preimengsel en de ananas erover.
Klop de eieren met ½ dl water en peper en zout naar smaak los en schenk het over de prei en de ananas in de vorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten goudbruin en gaar.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Pinot Blanc, Duitsland

Preitaart met cherrytomaatjes

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

Ingrediënten

225 g magere kwark
3 eetlepels olijfolie traditioneel (C1000)
225 g tarwebloem
750 g panklare prei (C1000)
1 eetlepel kerriepoeder
peper
zout
250 g cherrytomaatjes, gehalveerd
3 eieren
125 ml halfvolle melk
100 g belegen 30+-kaas, geraspt

Bereiding

Roer de kwark met 2 eetlepels van de olie en 2 eetlepels water door elkaar.
Voeg de bloem en een ½ theelepel zout toe en kneed alles tot een soepel deeg.
Bekleed de bodem en de randen van een ingevette lage taart- of quichevorm (ø 24 cm) met het deeg.
Bak de prei in de rest van de olie al omscheppend 5 minuten.
Schep het kerriepoeder erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Neem de pan van het vuur en schep het preimengsel op de deegbodem.
Verdeel de tomaatjes erover.
Klop de eieren met de melk en de kaas door elkaar.
Schenk het eimengsel over de vulling in de vorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart uit de oven 5 minuten rusten.
Snij de taart in punten.

Info: In de Franse volksgeneeskunst werd preisoep voorgeschreven bij alle ademhalingsproblemen. Ook gebruikten de Grieken en Romeinen deze groente bij behandeling van keel- en stemproblemen. Al met al is de prei een gezonde groente rijk aan foliumzuur en vitamine C.

Preitaart met zalm

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

Ingrediënten

5 plakjes hartig taartdeeg of bladerdeeg, ontdooid
tarwebloem om uit te rollen
5 eetlepels paneermeel
2 eetlepels olijfolie traditioneel
750 g panklare prei
(versgemalen) peper
zout
1 blik Deep blue zalm à 213 g, uitgelekt
50 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt
4 scharreleieren

Bereiding

Leg de plakjes deeg op elkaar maar zorg ervoor dat de hoeken steeds een stukje verspringen.
Rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een cirkel (Ø 28 cm) en bekleed de ingevette vorm erme.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de prei in ± 10 minuten al omscheppend beetgaar.
Laat de prei in een vergiet uitlekken.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de prei over de bodem van de taart.
Verdeel de vis en de olijven erover.
Klop de eieren met 3 eetlepels water en peper en zout naar smaak los en schenk het over de taart.
Bestrijk de randen met losgeklopt ei en bak de taart in de voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten lichtbruin en gaar.

Wijnadvies: Canaletto, rosado, Italië

Prikkers met gehaktballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g grote deegwaren (spirelli, macaronelli, elleboogjes, vlindertjes)
1 ei
400 g gehakt
paneermeel
boter
1 grote dikke wortel
ijsbergsla
1 bosje peterselie
mayonaise, ketchup
1 blokje zachte kaas

Bereiding

Kook de pasta net gaar, giet hem in een zeef en spoel met veel koud water.
Meng het ei door het gehakt en voeg net zolang paneermeel toe tot het gehakt niet langer aan de handen kleeft.
Rol balletjes van ± 4 cm doorsnee en bak die op een zacht vuur met veel boter goudbruin.
Schil de wortel en snijd hem in schijfjes van ½ cm.
Was de sla.
Was de peterselie, knip ½ kopje vol en meng er 3 eetlepels mayonaise door.
Vermeng nog eens 3 eetlepels mayonaise met een eetlepel ketchup.
Doe tenslotte 3 eetlepels mayonaise in een schaaltje.
Snijd de kaas in kleine blokjes.
Prik op de prikkers afwisselend een gehaktballetje, een plakje wortel, pasta, wat sla en een blokje kaas.

Primeurerwtensoep

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

Ingrediënten

1 krop sla
½ kg uitgedopte erwten
60 g boter
60 g bloem
2 l kippenbouillon
peper, zout
2 sneden wit brood
2 uien
25 g kervel
15 posteleinblaadjes
kervelpluksels

Bereiding

Neem een ruime braadpan.
Versnijd de uien en stoof ze aan in een weinig boter.
Snijd de sla in fijne reepjes en doe ze bij de gestoofde uitjes.
Laat ze eventjes uitzweten.
Bestrooi met bloem.
Voeg er dan de erwten aan toe, doe er de bouillon bij en breng aan de kook.
Voeg er de sneden brood bij en laat zachtjes gaar koken.
Mix, kruid en haal door een zeef.
Doe er voor het opdienen enkele klontjes boter bij en versier met kervelpluksels en posteleinblaadjes.

Prince Edward mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

48 grote verse mosselen
2 eetlepels boter
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 fijngesnipperde ui
1 selderstengel, gehakt
25 cl witte wijn
½ kg gestoofde tomaten
1 theelepel Worcestershire saus
½ theelepel zout
½ theelepel basilicumbladeren
¼ theelepel gemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de mosselen schoon.
Verhit de boter in een steelpan.
Sauteer de knoflook, uien en selder tot ze gaar zijn.
Voeg de resterende ingrediënten toe en laat ze 15 minuten sudderen.
Doe de mosselen bij in de pan en laat het geheel vervolgens nog 8-10 minuten sudderen.
Schud regelmatig op.
Serveer meteen.

Prosciutto crudo al forno (gemarineerde prosciutto crudo)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 plakken prosciutto crudo
12 kleine cocktailaugurkjes
1 teentje knoflook
5 eetlepels olijfolie
3 eetlepels balsamicoazijn
1 theelepel Dijonmosterd
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
zout
(vers)gemalen peper
8 zilveruitjes
½ eetlepel kappertjes (potje)
12 cocktailprikkertjes
(4 kleine schaaltjes (inhoud ± 125 ml)

Bereiding

Halveer de plakjes prosciutto crudo in de lengte en wikkel ze om de augurkjes.
Zet ze met een cocktailprikker vast.
Pel het teentje knoflook en snipper het fijn.
Klop in een kommetje de olie, azijn, mosterd, knoflook en kruiden tot een dressing en breng die met zout en peper op smaak.
Schep in 4 schaaltjes elk 3 augurkjes en 2 zilveruitjes en schep de dressing en de kappertjes erover.

Provençaalse gehaktballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl melk
2 sneetjes witbrood zonder korst
400 g half-om-halfgehakt
1 theelepel chilipoeder
zout, peper
4 eetlepels olijfolie
1 aubergine in stukjes
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 blik gepelde tomaten (± 400 g)
1 runderbouillontablet
1 blikje cocktailworstjes
suiker

Bereiding

Schenk de melk over het brood.
Doe het gehakt, het ei, het chilipoeder, zout en peper in een kom.
Knijp het brood uit en voeg het aan het gehakt toe.
Meng alles door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Verhit de olie in een braadpan en bak de aubergine en de ui zachtjes ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en voeg de tomaten met het vocht toe.
Laat dit, onder af en toe roeren, met het deksel op de pan ± 10 minuten zachtjes koken.
Breng intussen in een andere pan ½ l water met het bouillontablet aan de kook.
Voeg de gehaktballetjes toe en kook ze in ± 5 minuten zachtjes gaar.
Verwarm de cocktailworstjes volgens de gebruiksaanwijzing.
Breng de tomatensaus op smaak met zout, peper en suiker en schep de gehaktballetjes en de worstjes erdoor.

Provençaalse kipschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rode uien
1 spitskool van ± 1 kg
4 tomaten
500 g kipfilet
peper
zout
3 eetlepels olijfolie
1 dl kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel oregano

Bereiding

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Snijd de spitskool in grove repen.
Was de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes.
Snijd de kipfilets in stukken en strooi er peper en zout over.
Verhit de olie in een braadpan en bak de stukken kip bruin.
Schep de ui en de kool erdoor en bak ze even mee.
Voeg de bouillon, de mosterd en de oregano toe en stoof het gerecht met het deksel schuin op de pan in ± 20 minuten heel zachtjes gaar.
Schep de tomaten erdoor en warm het gerecht nog ± 1 minuut door.
Lekker met ciabatta.

Provençaalse mosselen 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 dl droge witte wijn
3 tomaten
2 teentjes look
boter
2 uien
peper
zout
tijm
laurier
2 eetlepels gehakte peterselie
een greepje Provençaalse kruiden

Bereiding

Fruit de gehakte ui en de teentjes look aan in wat boter.
Hierop doe je tijm en laurier, de helft van het zakje Provençaalse kruiden en 1 dl witte wijn.
Je kruidt met peper en zout en je laat een drietal minuten pruttelen.
Intussen hak je de tomaten in grove stukken en je doet ze bij de saus.
In een grote pan zet je de mosselen op met peper en zout en de rest van de witte wijn.
Je strooit ook de rest van de zuiderse kruiden en je laat betijen.
Als de mosselen zich beginnen te openen doe je de saus bij de mosselen samen met de gehakte peterselie.
Je schudt even om en om en je laat de mosselen volop koken tot ze helemaal open zijn.

Variatietip: Een variant van Provencaalse mosselen zijn mosselen met kerrie. Je kan op dezelfde manier te werk gaan. Eerst een sausje maken van ui, tomaat en champignons, gekruid met flink wat kerriepoeder en dat bij de mosselen doen. Die zet je op met een extra blad selder, want selder kombineert prachtig met de kerrie.

Provençaalse risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g schwarzwalderschinken
100 g achterham (boeren, in dikke plakken)
1 grote ui
2 stengels bleekselderij
1 zakje Provençaalse kruiden (verse)
1 bouillonblokje (vlees)
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 chilipeper
1 pakje dessertrijst (kortkokend)
1 blik tomaatblokjes
100 g doperwten (diepvries)
25 g boter (of margarine)
50 g Parmezaanse kaas
1 eetlepel peterselie (gehakt)
snufje zout
snufje peper

Bereiding

Pel de ui en snipper deze.
Maak de bleekselderij schoon, was ze en snijd deze in plakjes.
Knip in een kommetje de Provençaalse kruiden (majoraan, tijm, en rozemarijn) fijn, eventueel eerst blaadjes van takjes rissen.
Snijd de Schwarzwalderschinken in dunne reepjes.
Snijd de achterham in blokjes.
Breng in een pan ¾ l water met bouillontablet aan de kook.
Roer dit goed door.
Verhit in een braadpan de olie.
Fruit de ui ca. 2 minuten zachtjes.
Pel de knoflook en pers deze erboven uit.
Bak het chilipepertje en de fijngeknipte kruiden ca ½ minuut mee.
Roer de bleekselderij, Schwarzwalderschinken, rijst en tomatenblokjes met het vocht erdoor en verwarm dit ca. 1 minuut al omscheppend.
Voeg de helft van het bouillon toe en laat de rijst ca. 7 minuten zachtjes koken, af en toe roeren.
Roer de blokjes ham, doperwtjes en de rest van de bouillon erdoor en laat de risotto nog ca. 7 minuten zachtjes koken.
Roer de boter en kaas erdoor en bestrooi dit met gehakte peterselie.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Lekker met gemengde sla.

Pruimenijs

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

Ingrediënten

2½ dl puree van verse pruimen
sap van 1 citroen
2½ dl siroop

Bereiding

2½ dl puree van verse pruimen mengen met het sap van 1 citroen en 2½ dl siroop.
Gewenst suikergehalte: 18-19 C.

Pruimentaart van Roy Verge

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

100 g bloem
20 g fijngemaakte, gepelde amandelen (= amandelpoeder)
1 theelepel citroenrasp
30 g suiker
75 g boter
1 eidooier

voor de vulling

250 g gedroogde ontpitte pruimen
3 eetlepels amandelpoeder
4 eetlepels vanillesuiker
2 eieren
5 eetlepels slagroom
2 eetlepels oranjebloesemwater
30 g boter
4 eetlepels Armagnac

Bereiding

Werk de ingrediënten voor het deeg goed door elkaar (niet echt kneden).
Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg uit tot een ronde lap van 30 cm doorsnee.
Leg deze in een lage taartvorm en druk het deeg goed aan.
Prik een paar gaatjes in het deeg en zet het, onder een vochtige theedoek, op een koele plaats.
Doe intussen het amandelpoeder, de vanillesuiker, de eieren, de room en het oranjebloesemwater in een grote kom en meng alles.
Verhit de boter tot die begint te kleuren en giet dit al roerend in de kom.
Leg de pruimen op de taartbodem en giet het mengsel erover.
Zet de vorm in de oven en laat hem 25 minuten staan.
Haal de taart uit de oven en besprenkel hem met de Armagnac.
Serveer de taart lauwwarm.

Pruimenterrine gevuld met geitenkaas

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

Ingrediënten

1 kg pruimen
½ dl port
½ dl rode wijn
14 blaadjes gelatine
200 g geitenkaas
30 g pistachenootjes
suiker naar smaak
zout naar smaak

Bereiding

Ontpit de pruimen en snijd ze in parten.
Kook de port met de wijn, een snufje zout en wat suiker tot 7 ½ dl in.
Laat het vocht tot ± 70°C afkoelen en los de geweekte gelatine hierin op.
Roer er, als het vocht aan de randen begint te geleren, de pruimen door.
Bekleed een vorm met plasticfolie en schep de helft van het pruimenmengsel hierin.
Rol de geitenkaas door de gehakte pistachenootjes en leg ze op de pruimen.
Schep de rest van het pruimenmengsel op de kaas en laat de terrine in de koelkast opstijven.

Psaromei colocitia (vis met courgettes)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zeebaars van 1½- 2 kg
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
2 uien in plakken
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte verse munt of 1 theelepel gedoogde munt
3 geschilde, ontpitte en in stukjes gesneden middelgrote tomaten
½ theelepel suiker
1 mespuntje kaneel
3/4 kop water
6 kleine courgettes in blokjes
sap van ½ citroen

Bereiding

Was de vis, droog ze af en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en peper.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien goudgeel.
Doe de knoflook, munt, peterselie, tomaten, ½ theelepel zout, peper, suiker en de kaneel erbij, bak 1 minuut en voeg het water toe.
Sluit de pan en laat 30 minuten sudderen.
Doe dan de courgettes en de vis erbij.
Sluit de pan weer en bak het gerecht in een op 175°C voorverwarmde oven 20-25 minuten of tot de vis gaar is.
Besprenkel de vis met citroensap en dien het gerecht warm op.

Puchero (Spaanse soep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ soepkip
250 g rundvlees
250 g lamsvlees
2 l water
150 g gerookte ham
250 g knoflookworst
250 g geweekte witte bonen
1 selderijknol
250 g worteltjes
1 ui
een paar olijven
2 laurierblaadjes
1 teentje knoflook
peterselie
zout
peper
kummel
verse of gedroogde mint

Bereiding

Zet het vlees in 2 l water op en kook het zachtjes gaar.
Snijd het vlees daarna in stukken en doe die met de schoongemaakte en grof gesneden groenten, de vleeswaren en de kruiderijen (behalve de peterselie) in de bouillon en laat Alles op laag vuur beetgaar worden.
Knip voor het serveren wat peterselie over de soep en doe er op het laatst de olijven in.
Het is ook mogelijk, dit gerecht in tweeën te bereiden:
Doe in één pan het vlees de worst etc. en in een andere de kip en de groenten en serveer ze apart.

Pudding op z'n Gents

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g oudbakken kramiek
1 l melk
150 g bruine suiker
200 g makarons (bitterkoekjes)
50 g rozijnen
50 g gekonfijt fruit
kaneel
6 eieren
2 eetlepels rum

Bereiding

Giet de melk op de oudbakken kramiek en laat weken tot het brood zacht is.
Voeg de bruine suiker toe en breng alles aan de kook.
Voeg vervolgens de makarons, de kaneel, het gekonfijte fruit en de rozijnen
toe en meng alles goed door elkaar.
Laat dit op laag vuur tot een brij koken.
Neem de pan van het vuur en voeg de eidooiers en de rum toe.
Klop het wit van de eieren tot sneeuw en schep die door de pudding.
Beboter een vorm en bestuif hem met bloem.
Doe de pudding in de vorm en laat haar in een op 175°C voorverwarmde oven 1 uur bakken.

Pudin di salmou (Antilliaanse zalmpudding)

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
5 groene olijven met piment
2 eetlepels boter
1 groot blik zalm (± 420 g)
2 sneetjes witbrood
1 ei
50 g rozijnen
10 kappertjes
1 eetlepel piccalilly (potje)
nootmuskaat
2 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel Worcestershiresaus
1 eetlepel citroensap
(½ eetlepel boter om in te vetten)
aluminiumfolie
ovenschaal, doorsnede ± 20 cm
braadslede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Pel de knoflook.
Hak de olijven fijn.
Verhit de boter in een steelpan en fruit de ui ± 2 minuten.
Giet de zalm in een zeef af en vang het vocht op.
Verwijder het vel en de graten en prak de zalm fijn.
Snijd de korstjes van het brood.
Leg het brood in het opgevangen visvocht, knijp het uit en bewaar het vocht.
Klop het ei in een kom los.
Meng de zalm, de ui, de rozijnen, de kappertjes, de olijven, de piccalilly, de nootmuskaat en het brood door elkaar.
Vet de schaal in met boter.
Schep het vismengsel erin, strijk de bovenkant glad en dek de schaal af met aluminiumfolie.
Breng in een waterkoker of fluitketel ruim water aan de kook.
Zet de schaal in de braadslede en vul de braadslede met kokend water, zodat de schaal net niet onder staat.
Bak de pudding in het midden van de oven in 30-35 minuten gaar.
Controleer of de zalmpudding gaar is, door met een vork in de pudding te prikken. Als deze er droog uitkomt, is de pudding klaar.
Pers de knoflook boven de kom met het zalmvocht uit, roer het met de tomatenketchup, de Worcestershiresaus, het citroensap en 2 eetlepels water tot een sausje en serveer dit bij de pudding.
Geef er brood en een frisse salade bij.

Pullao (kruidige rijst)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 4 kruidnagels, 4 kardemomzaadjes, 1 laurierblad en 1 theelepel zout in 2 minuten 75 g boter.
Voeg 450 g gewassen basmatirijst toe en bak die 1 minuut mee.
Voeg 1 l water toe, breng aan de kook en kook de rijst afgedekt ± 20 minuten.
Laat de rijst voor het serveren nog 5 minuten staan.

Pulpo a Feira (gestoofde octopus uit Galicië)

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

Ingrediënten

kleine octopus van ongeveer 1 kg, schoongemaakt
1 dl Spaanse olijfolie
4 tenen knoflook in plakjes
1 eetlepel zoete Spaanse paprikapoeder
1 theelepel gewone paprikapoeder
1 theelepel chilipeper
2 glazen witte wijn
3 eetlepelsgehakte peterselie
zeezout
grove zwarte peper naar smaak
citroensap van 1 citroen
3 blaadjes laurier
1 rode ui schoon en heel

Bereiding

Doe de pulpo in een pan met koud water en zet hem met de ui en de laurier op het vuur.
Pocheer hem een half uur in zacht kokend water.
Laten afkoelen en in hapklare stukjes snijden.
Olie in de koekenpan en de knoflookplakjes glazig laten worden.
Voeg de Spaanse paprikapoeder en chilipeper toe, samen met de witte wijn.
Laat de witte wijn eventjes inkoken.
Voeg de pulpo toe en stoof op een zacht vuur gaar.
Doe een prikker in elk stukje, breng op smaak met zout en peper, sprenkel het citroensap erover en garneer met de gehakte peterselie en de gewone paprikapoeder.

Pulpo in umido (inktvis in tomatensaus)

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
750 g schoongemaakte inktvis in 2½ cm grote stukken
4 eetlepels droge witte wijn
450 gepelde en gehakte tomaten
zout
versgemalen zwarte peper
1 gepeld en gehakt knoflookteentje
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Verwarm de olie in een vuurvaste braadpan, doe de inktvis erbij en bak ze 10 minuten op matig vuur; keer af en toe.
Doe de wijn erbij en laat sudderen tot de wijn is verdampt.
Voeg dan de tomaten tee en breng op smaak met zout en peper.
Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat ± 45 minuten sudderen tot de inktvis gaar is.
Bestrooi de inktvis met de knoflook en de olijfolie en serveer met aardappelgnocchi met Parmezaanse kaas.

Pummarola

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1½ geschrapt bospeentje
1 bosje bladselderij (± 12 takjes)
1 gepeld sjalotje
½ eetlepel olijfolie
400 g pruimtomaten in blik (pomodori)
enkele blaadjes basilicum (indien voorhanden)
zout
versgemalen peper
200 g penne (korte, rechte macaroni)
versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Hak de peentjes, de selderijtakjes en het sjalotje met een maanvormig hakmes zeer fijn of gebruik een keukenmachine (de peen en sjalot zijn elk ± 2½ eetlepel in volume, de selderij iets meer).
Verhit de olie in een ruime, ondiepe pan en fruit daarin op middelhoog vuur, nu en dan roerend, het groentehaksel 5-7 minuten, of tot het enigszins kleurt en geurig is geworden.
Voeg de pruimtomaten met het sap toe, prak de tomaten in de pan fijn, doe de basilicum erbij en zout naar smaak.
Laat het geheel in een gesloten pan op laag vuur 30-35 minuten koken.
Proef de saus op zout, roer er de beetgaar gekookte en afgegoten penne door en maal er peper over.
Verdeel de pasta over warme diepe borden en bestrooi de penne met geraspte Parmezaanse kaas.

Info: Dit is een klassieke Napolitaanse tomatensaus voor spaghetti en macaroni die in keurig Italiaans pomarola heet, maar in het Napolitaanse dialect als pummarola wordt uitgesproken. Het is een frisse saus, die wordt begonnen met een 'battuto', een zeer fijn haksel van peen, selderij en ui. Vervolgens wordt de battuto zachtjes in olijfolie gefruit, waarna het een soffritto wordt genoemd, afgeleid van het werkwoord soffriggere, wat zachtjes fruiten of licht bakken betekent. Pas als de smaak van de battuto is vrijgekomen en in de olie is opgenomen, wordt de soffritto aangevuld met andere ingredinten en kookvocht - in dit geval tomaten. De pummarola wordt niet door een zeef gedrukt en heeft derhalve een vrij grove structuur, zodat de saus met een dikke maat spaghetti of met penne (korte macaroni) wordt gegeten. De pummarola kan met verse Italiaanse pruimtomaten worden gemaakt of met pruimtomaten uit blik.

Ragu di carne alla Bolognese

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakte middelgrote ui
1 fijngehakte middelgrote wortel
1 fijngehakte stengel bleekselderij
eventueel 25 g kleingesneden champignons
100 g kleingesneden pancetta of bakbacon
400 g runder- of half-om-halfgehakt
3 dl droge rode wijn
zout
peper
4 eetlepels tomatenpuree
3 dl vleesbouillon
1½ dl slagroom

Bereiding

Verhit de boter en de olie in een pan met dikke bodem en fruit de groenten licht goudbruin.
Doe de pancetta of de bakbacon en het gehakt erbij en bak ze al roerend 5 minuten mee.
Giet de wijn over het vleesmengsel, breng alles aan de kook en laat de wijn geheel inkoken.
Voeg wat zout en peper, de tomatenpuree en de bouillon toe en laat de saus in de afgedekte pan 1½ uur zachtjes doorkoken.
Roer dan de slagroom door de saus en laat deze, onder af en toe roeren, in de onafgedekte pan nog ± 15 minuten doorkoken.
Serveer deze saus bij tagliatelle (lintnoedels).

Rajna chenna salade (gemengde kikkererwtensalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g 'black-eyed peas' *
225 g kikkererwten
225 g rode bonen
1 teentje knoflook
1 eetlepel sesamolie
1 ui van gemiddelde grootte
1 theelepel komijn, gemalen (=djinten)
½ theelepel koriander, gemalen (=ketoembar)
1 theelepel zwarte peper, gemalen
1 theelepel zout
2 groene Spaanse pepers
1 citroen
2 eetlepels korianderblad, gehakt

Bereiding

Meng de kikkererwten en de black-eyed peas, was ze goed en laat ze een nacht ruim onder water weken.
Was de rode bonen goed en laat ze apart weken.
Breng de bonen de volgende dag langzaam aan de kook en laat ze ongeveer 2 uur sudderen, tot ze gaar zijn. Het is belangrijk dat de bonen niet te gaar worden en kapot gaan.
Giet de bonen als ze gaar zijn af en zet ze apart.
Pel het teentje knoflook en hak het zeer fijn. Meng de knoflook goed door de sesamolie.
Schil de ui en hak hem grof. Doe de ui in een grote slaschaal en giet er het olie/knoflook mengsel over.
Strooi er de specerijen en het zout over en meng goed.
Haal de kop en de staart van de groene pepers af en snijd ze in ringen van circa ½ cm dik. Meng ze door het uimengsel.
Voeg nu de bonen toe en meng goed, maar zorg dat de bonen niet kapot gaan.
Pers de citroen en giet het sap over de salade.
Garneer de schotel tenslotte met het korianderblad.
De salade smaakt het best als hij 2-3 uur gekoeld wordt.
Dit is een typisch vegetarisch gerecht uit zuidelijk India. Veel mensen eten dit als hoofdgerecht.
Het is verstandig er een 'brandblusser', zoals een komkommer raita, bij te serveren.

Info: * Dit zijn, ondanks de naam, witte bonen, iets kleiner dan de bij ons gebruikelijke witte bonen en met een zwart oog Ze zijn bij de meeste toko's te koop. Eventueel kunnen gewone witte bonen worden gebruikt, maar de smaak is anders. In het Nederlands heten ze 'oogbonen' en zijn ze bij goed gesorteerde peulvruchtenhandelaren te koop.

Ratatouille met tarwe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 ui
3 eetlepels olijfolie
1 pak Tarly (250 g)
1 zak ratatouille-mix (400 g)
3 eetlepels pesto
50 g zwarte olijven zonder pit
100 g geraspte Parmezaanse kaas (100 g vers)

Bereiding

Kipfilet in stukjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In pan olijfolie verhitten.
Kipfilet in ca. 5 à 8 minuten rondom bruin bakken.
Ui toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Tarly toevoegen en ca. 1 minuut bakken.
Ratatouillemix en pesto erdoor scheppen en ca. 3 minuten bakken.
½ l water toevoegen en aan de kook brengen.
Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten koken, af en toe roeren.
Olijven laatste 5 minuten mee verwarmen.
Serveren met Parmezaanse kaas.

Ravani (Grieks gebak)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

75 g zelfrijzend bakmeel
50 g boter
5 eetlepels suiker
5 eetlepels geroosterde geschaafde amandelen
4 eetlepels bloemenhoning
50 g griesmeel
4 gesplitste eieren
2 theelepels citroenschilrasp
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Zeef het bakmeel in een kom en schep het griesmeel er zo luchtig mogelijk door.
Roer de boter zacht en klop er één voor één de eidooiers door.
Voeg de suiker en de citroenrasp toe en blijf kloppen tot een luchtig mengsel is verkregen.
Klop in een andere kom de eiwitten stijf.
Bestrijk de wanden en de bodem van een taartvorm met boter.
Schep het mengsel van bakmeel en griesmeel zo luchtig mogelijk door het eidooiermengsel en spatel er daarna de eiwitten en de amandelen door.
Doe het geheel over in de vorm en strijk het oppervlak glad.
Bak de taart op het rooster iets onder het midden in een op 175°C voorverwarmde oven; reken op een baktijd van 55-60 minuten.
Maak intussen de honing warm en voeg, vlak voor het gebruik, het citroensap en 1 eetlepel water toe.
Stort de taart op een taartrooster en schenk het hete honingmengsel er langzaam over.
Laat de taart koud worden en verdeel hem in stukken.

Griesmeel kunt u eventueel door zelfrijzend bakmeel vervangen. Dit resulteert in een luchtigere taart.

Ravioli met viskalmoesvulling uit Ligurië

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2/3 van het basisrecept voor pastadeeg zonder ei
zout
1 eetlepel olie
bloem

voor de vulling

250 g kalmoesbladeren (500 g kalmoes met stelen)
zeezout
150 g kabeljauwfilet
zout
peper
1 eetlepel olijfolie
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
50 g ricotta
2 eieren
600 g vongoli, venusmosselen (kokkels of kleine mosselen kan ook)
1 ½ dl witte wijn
1 teentje knoflook
½ bosje peterselie
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Bereid het pastadeeg volgens het basisrecept en laat het, gewikkeld in plasticfolie 30-40 minuten rusten.
Was de kalmoes en laat hem met aanhangend water en een theelepeltje grof zeezout in een pan op hoog vuur slinken.
Laat afkoelen, druk het vocht er goed uit en hak de groente fijn.
Was de visfilet onder de koude kraan, dep hem met keukenpapier droog en bak hem in de hete olie aan beide kanten 3 minuten.
Laat hem afkoelen.
Roer de Parmezaanse kaas met de ricotta en de eieren los.
Trek de kabeljauwfilet met 2 vorken uit elkaar en meng de vis met de kalmoes en het kaasmengsel.
Breng op smaak met zout en peper en zet het geheel 30 minuten in de koelkast.
Verdeel het pastadeeg in 3 stukken en rol die (met een pastamachine) uit.
Spreid de deegplakken op een met bloem bestoven werkblad uit en schep om de 5 cm een volle theelepel van het vismengsel.
Smeer het deeg dun met water in en klap de deeglap in de lengte over de vulling.
Rader met een deegradertje vierkantjes van 5 x 5 cm en laat de ravioli op een met bloem bestoven werkblad afgedekt met plasticfolie rusten.
Was de vongoli intussen zorgvuldig, verwijder beschadigde exemplaren en verhit ze in een droge pan.
Blus, als de schelpen zijn opengegaan, met de wijn af.
Laat de ravioli in ruim gezouten kokend water met de olie in 8-10 minuten gaar worden.

Ravioli met viskalmoesvulling uit Ligurië

Pel en hak het teentje knoflook en hak ook de peterselieblaadjes.
Schep de olijfolie samen met de knoflook en de peterselie door de schelpen en laat ze 1 minuut mee smoren.
Giet de ravioli af, giet de saus erover en serveer direct.

Info: Kalmoes is een oude groente, die in de tijd van onze (over)grootouders veel werd gegeten en die vaak op Middeleeuwse prenten is te zien.
Vooral door het telen ervan in volkstuinen, is deze oude groentesoort weer aan populariteit aan het winnen.
Kalmoes, in ons land ook verkocht onder de naam 'snijbiet', is vooral in Duitsland weer razend populair.
Het wordt vooral in de zomermaanden verkocht.
Is het niet te vinden (in de grensgebieden met Duitsland wordt het ook als mangold aangeboden), dan kunt u ook de bladeren van paksoi of savooiekool gebruiken.

Reuzechampignons gevuld met tonijn

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 blikje tonijn in olie (200 g)
1 stukje ui
1 kleine appel
6 reuzechampignons
50 g geraspte belegen kaas
4 eetlepels magere kwark
peper, zout
1½ dl bouillon (van tablet)
stokbrood

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de tonijn in een zeef uitlekken.
Snij het stukje ui fijn.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de vrucht in stukjes.
Maak de champignons schoon.
Draai de stelen van de champignons voorzichtig uit de hoeden en snijd de stelen in stukjes.
Doe de tonijn in een kom en prak deze met een vork fijn.
Schep de ui, de appel, de stukjes champignonsteel, de geraspte kaas, de kwark, peper en zout door de tonijn en vul de champignonhoeden met dit mengsel.
Zet de gevulde reuzechampignons in een ovenschaal.
Schenk een laagje bouillon in de schaal en laat de champignons in de oven in ± 15 minuten gaar en lichtbruin van kleur worden.
Leg de gevulde champignons met behulp van een pannenkoekmes op 2 bordjes.
Lekker met geroosterde schijfjes stokbrood.

Rijst oriëntaal

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

Ingrediënten
voor 1-2 personen

2 eetlepels pijnboompitten
1 gesneden ui
¼ l kippenbouillon
4 eetlepels rozijnen
½ eetlepel suiker
1 plak lamsvlees
½ eetlepel allspice
½ theelepel kaneel
1½ eetlepel dille
rijst
boter of olie
1 courgette
knoflook
peper
zout naar smaak

Bereiding

Doe de rijst met wat zout in een kom met kokend water.
Roer het even door en laat het staan tot dit is afgekoeld.
Giet de rijst dan af en zet hem apart.
Verhit de boter of olie, voeg het gesneden vlees toe en bak dit licht bruin.
Voeg vervolgens de pijnboompitten en de ui toe; blijf roeren.
Voeg de knoflook toe, gevolgd door de in blokjes gesneden courgette.
Laat het geheel onder af en toe roeren ± 5 minuten op een gematigd vuur
staan.
Voeg dan de geweekte en uitgelekte rozijnen, het zout, de peper, de suiker en de kippenbouillon toe.
Roer alles even door en voeg er dan de rijst aan toe.
Roer het nogmaals door en breng het aan de kook.
Laat het zacht doorkoken tot het vocht bijna is geabsorbeerd.
Voeg dan de allspice en de kaneel toe en laat het nog ± 10 minuten onder
af en toe roeren op een laag vuur doorkoken.
Draai het vuur uit en doe het deksel op de pan.
Laat het gerecht zo een paar minuten staan en voeg pas op het laatste moment (dus vlak voor het serveren) de dille toe.

Rijstballetjes met kip

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kleefrijst
150 g kipfilet
zout
2 eetlepels kokosmelk
1 rijpe mango
½ gesnipperde rode peper
2 fijngesneden lente-uitjes
zout
peper

Bereiding

Week de rijst 4 uur in water.
Kook de kipfilet ± 15 minuten in water met zout en snijd de filet daarna fijn.
Giet de rijst af en stoom hem ± 10 minuten in een stoompan.
Roer de kokosmelk door de rijst en laat de rijst afkoelen.
Pureer de mango en vermeng de puree met de kip, de rode peper, lente-uitjes, zout en peper.
Vorm van de rijst 30 balletjes, gevuld met 1 theelepel van het kipmengsel.
Leg de balletjes 1 uur in de koelkast.

Rijstschotel met jus van rode pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2125 g langkorrelrijst (pak à 250 g)
3 eetlepels (olijf)olie
1 zakje panklare Italiaanse groentemix (250 g)
3 theelepels Italiaanse kruiden
2 kalkoenschnitzels
2 eetlepels verse rode pesto

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen in braadpan 1 eetlepel olie verhitten.
Groentemix met 2 theelepels Italiaanse kruiden al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Pan van vuur nemen en afdekken.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Schnitzels aan beide kanten met rest van kruiden bestrijken.
Schnitzels in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren.
Schnitzels uit pan nemen en elk in drieën snijden.
Aan achtergebleven bakvet 3 eetlepels water toevoegen, aanbaksels losroeren.
Pesto erdoor roeren.
Schnitzelstukjes terugdoen in pan.
Gare rijst door groenten scheppen en over twee borden verdelen.
Schnitzels op rijstmengsel leggen en jus erover schenken.

Rijstvermicelli met zoete bonen

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

Ingrediënten

200 g zwarte ketanrijst
2 ½ eetlepel zoete bonenpasta
2 eetlepels oestersaus
1½ eetlepel lichte sojasaus
200 g rijstvermicelli
2 eetlepels rijstwijn of sherry
2 eetlepels vissaus
2 eetlepel lichte sojasaus
½-1 theelepel chili-olie
zout

Bereiding

Week de rijst 4 uur in water, giet hem af en stoom hem in een stoompan in 25-30 minuten gaar.
Roer een sausje van de bonenpasta, oestersaus en sojasaus en roer dit door de rijst.
Overgiet de rijstvermicelli met kokend water, week die ± 5 minuten en giet dan af.
Roer een sausje van de rijstwijn of sherry, vissaus, sojasaus, chili-olie en zout naar smaak en roer dit door de vermicelli.
Serveer een schepje vermicelli met een schepje zwarte rijst erop in een bananenblad.

Rimmels gevulde paprika's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 rode paprika's
300 g tagliatelle
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 à 2 theelepels pizzakruiden
250 g spekreepjes
1 blik tomatenblokjes
2 eetlepels chilisaus
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Paprika's wassen.
Van bovenkant kapjes met steel afsnijden en bewaren.
Paprika's uithollen.
Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen ui pellen en snipperen.
In pan olie verhitten en spekblokjes in ca. 3 minuten knapperig bakken.
Ui toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Tomatenblokjes, kruiden en chilisaus toevoegen.
Ca. 5 minuten zachtjes koken en op smaak brengen met zout en peper.
Intussen in oven paprika met kapje in ca. 5 minuten verwarmen.
Tagliatelle door saus scheppen.
Met vork torentjes van tagliatelle draaien, paprika's ermee vullen en afdekken met kapjes.
Van rest van tagliatelle nestjes op vier borden maken en paprika's hierop serveren.

Risotto met champignons en witte wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje pijnboompitten (50 g)
1 grote ui
2 bakjes grotchampignons (à 175 g)
½ zakje verse Italiaanse keukenkruiden (à 20 g)
3 eetlepels boter of margarine
300 g risottorijst
(versgemalen) witte peper
3 dl droge witte wijn
1 kruidenbouillontablet
75 g versgeraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Koekenpan verhitten en pijnboompitten in ca. 2 à 3 minuten goudbruin roosteren.
Ui pellenen fijnsnipperen.
Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.
Kruiden fijn knippen (harde steeltjes zonodig verwijderen).
In pan 2 eetlepels boter verhitten.
Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Rijst erdoor scheppen en ca. 3 minuten meebakken.
Peper erboven malen.
Helft van champignons, kruiden, 2 dl wijn en 7 dl water toevoegen en aan de kook brengen.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
Rijst onafgedekt ca. 20 minuten zachtjes koken tot bijna al het vocht is opgenomen.
Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en rest van champignons ca. 1 minuut op hoog vuur roerbakken.
Rest van wijn erdoor roeren en op hoog vuur in ca. 4 minuten laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Wijnchampignons op risotto scheppen.
Bestrooien met pijnboompitten.
Serveren met kaas.

Risotto met voorjaarsgroenten

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

Ingrediënten

300 g groene asperges
1 eetlepel olijfolie traditioneel
350 g Lassie risottorijst
7 dl tuinkruidenbouillon (van tabletten)
1 zak doperwten en worteltjes à 400 g
zout
2 mozzarellakaasjes, in blokjes
½ schaaltje verse basilicum à 15 g

Bereiding

Was de asperges, breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf en snijd de rest in stukjes van ± 3 cm.
Verwarm de olie in een pan met dikke bodem.
Bak de rijstkorrels totdat ze glazig zien en voeg de bouillon toe.
Breng alles aan de kook en schep er de groenten en zout naar smaak door.
Kook de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Schep de kaas erdoor en scheur de basilicumblaadjes boven de risotto in.

Wijnadvies: Alpaca, Sauvignon blanc, Chili

Rocketsalade met Parmaham en aardbeiendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
100 g Parmaham
1 sinaasappel
200 g aardbeien
1 eetlepel balsamicoazijn
½ theelepel suiker
zout
(versgemalen) peper
2 eetlepels gepelde pistachenoten
1 rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
1 zak gemengde rocket slamelange (75 g)

Bereiding

In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.
Parmaham in reepjes snijden en in ca. 3 minuten krokant bakken.
Sinaasappel uitpersen.
Aardbeien wassen, voorzichtig droogdeppen met keukenpapier en kroontjes verwijderen.
Helft van aardbeien halveren.
Rest van aardbeien met sinaasappelsap, rest van olie, azijn en suiker met staafmixer pureren tot gladde dressing.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pistachenoten grof hakken.
Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.
Helften in schijfjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Sla over vier borden verdelen.
Avocado en aardbeien erover verdelen.
Dressing erover schenken en salade bestrooien met pistachenoten en stukjes ham.

Rode-koolstamppot met gebakken appeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2001			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 appels (Jonagold of Elstar)
1 zak rode kool (300 g)
1 eetlepel azijn
75 g boter of margarine
3 kruidnagels
1 laurierblaadje
600 g aardappels
75 ml melk

Bereiding

Appels schillen.
1 Appel in blokjes snijden, andere appels in plakjes snijden.
In pan rode kool met 1 dl water, azijn, 1 eetlepel boter, kruidnagels, laurierblad en appelblokjes in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven.
Intussen aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
In pan met weinig water en snufje zout aardappels in 10 à 15 minuten gaar koken.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en appelplakjes ca. 2 minuten bakken, regelmatig keren.
Bestrooien met peper.
Uit rode kool laurier en kruidnagels verwijderen.
Aardappels afgieten, met pureestamper fijnstampen en met melk en boter tot smeuïge puree roeren.
Rode kool erdoor scheppen en geheel al roerend op zacht vuur door en door heet laten worden.
Op smaak brengen met zout en peper.
Appelplakjes erop leggen.
Serveren met braadworst.

Rode sambal

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 gedroogde rode pepers
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
1½ cm verse Kha gember aan een stuk
1½ cm gewone gember aan een stuk
2 korianderwortels
2 stengels citroengras
10 zwarte peperkorrels
¼ theelepel korianderzaden
¼ theelepel komijnzaden
¼ theelepel kaneelpoeder
1 theelepel bakpoeder
zout naar smaak
75 ml plantaardige olie

Bereiding

Week de pepers in warm water tot ze zacht zijn.
Hak de pepers, de sjalotten, de knoflook, de beide soorten gember, de korianderwortels en het citroengras in stukken en doe ze in een vijzel.
Stamp zacht en voeg dan de peperkorrels, de korianderzaden, de komijnzaden, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe en stamp tot het een gladde massa is geworden.
Voeg de plantaardige olie toe en meng alles goed door elkaar.

Rode sla met doperwten en maïs

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

Ingrediënten

1 flinke krop rode sla
200 g diepvries doperwten
100 g sugar snaps
¼ blikje suikermaïs
1 bosje peterselie
3 eetlepels olie
2 theelepels sesamolie
4 eetlepels azijn
1 theelepel groene peperkorrels
peper
zout
1 eetlepel gembersiroop

Bereiding

Was de blaadjes rode sla, trek ze in kleinere stukjes en laat ze uitlekken.
Kook de doperwten en de sugar snaps tegelijkertijd net gaar in weinig water met wat zout en giet ze af.
Laat de maïs uitlekken en hak de peterselie klein.
Maak een sausje van de gewone olie, de sesamolie, de azijn, de groene peperkorrels, naar smaak peper en zout en de gembersiroop.
Schep de rode sla, de doperwten en sugar snaps, de maïs en de peterselie door elkaar en schenk het sausje erover.

Rodekool-ananassalade

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

Ingrediënten

1 grote rodekool
1 in stukjes gesneden groene paprika zonder zaadjes
½ schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden kleine ananas
2 middelgrote sinaasappels in partjes
6 lente-uitjes in kleine stukjes
3 stengels bleekselderij in stukjes
75 g grof gehakte hazelnoten
75 g ontkiemde adukibonen
peterselie
Voor de dressing:
1 dl mayonaise
½ dl Griekse yoghurt
zout
peper

Bereiding

Verwijder de buitenste lelijke of taaie bladeren van de kool en snijd de onderkant recht afsnijden, zodat de kool rechtop kan staan.
Snijd van de bovenkant ±¼ af en verwijder met een scherp mes de binnenste bladeren van de kool, zodat er een schil van ± 6 mm dik overblijft.
Zet het koolomhulsel apart.
Verwijder de taaie delen van de koolbladeren en snijd de rest zeer fijn.
Doe de gesneden kool met de paprika, ananas, sinaasappel, lente-ui, selderij, hazelnoten en de bonen in een grote schaal.
Meng de mayonaise met de yoghurt, zout en peper en schep dit voorzichtig door de salade.
Schep de salade in het koolomhulsel en zet dit, gegarneerd met peterselie, op een schaal.

Rodekoolsalade 1

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

Ingrediënten

350 g fijngesneden rodekool
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels rode wijnazijn
2 theelepels suiker
½ theelepel karwijzaad
zout
peper
3 eetlepels maïsolie
1 kleine appel
2 eetlepels grof gehakte walnoten

Bereiding

Roer in een kom een sausje van het citroensap, de azijn, de suiker, het karwijzaad, een snufje zout en peper en de olie en schep er de rodekool (al dan niet 2 minuten geblancheerd, koud gespoeld en goed uitgelekt) door.
Schil de appel en verwijder het klokhuis.
Snijd de appelparten in stukjes en schep die door de rodekool.
Strooi de walnoten erover en laat de rodekoolsalade afgedekt enkele uren in de koelkast intrekken.

Variatietip: Roer er voor een pittigere dressing nog een theelepel geraspte mierikswortel (uit een potje) of ½ theelepel milde paprikapoeder of een paar in stukjes gesneden augurkjes door.
Roer voor een zoetigere rodekool i.p.v. suiker 2 eetlepels rodebessengelei of cranberrycompote door het sausje.

Rodekoolsalade 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen
1 blikje ananasstukjes (nettogewicht ± 225 g)
1 eetlepel honing
½ theelepel zout
250 g gesneden rodekool

Bereiding

Pers de citroen uit.
Giet het blikje ananas boven een steelpan af en voeg het citroensap, de honing en wat zout aan het sap toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat de honing oplossen.
Schenk het vervolgens over de rodekool.
Snijd de stukjes ananas zo nodig kleiner en schep ze erdoor.

Rodekoolsalade 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak 500 g rodekool schoon en schaaf of snijd hem in heel dunne reepjes.
Doe de kool in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Schil intussen 2 sinaasappels en 1 grapefruit dik en snijd het vruchtvlees
tussen de vliezen uit.
Vang het uitlekkend sap op en halveer de partjes.
Schil en snijd 1 appel in partjes.
Pel en snipper 1 teentje knoflook.
Maak bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd 1 rookworst in dunne plakjes.
Klop een dressing van het opgevangen citrussap, 1½ eetlepel mosterd, wat peper en zout en schep er de knoflook door.
Schep de dressing door de rodekool en laat de kool in de koelkast in ± 1 uur op smaak komen.
Schep er vlak voor het serveren het citrusfruit, de appel, de bosui en de worst door en garneer met pinda's.
Lekker met bruin stokbrood.

Rodekoolsalade met abrikozen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sinaasappel
2 gedroogde abrikozen
2 theelepels grove mosterd
1 theelepel kruizemunt
200 g rodekool
2 eetlepels olie
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding
Pers de sinaasappel uit.
Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
Breng de abrikozen met het sinaasappelsap, 1 theelepel mosterd en de kruizemunt aan de kook.
Laat de abrikozen in het vocht afkoelen.
Snijd de rodekool in flinterdunne reepjes, doe die in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Doe de rodekool in een schaal.
Klop 1 theelepel mosterd en de olie door het sinaasappelsausje met de abrikozen en schep dit door de kool.
Strooi er tenslotte de bieslook over.

Rodekoolsalade met citrusfruit, salami en vijgen

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

Ingrediënten

½ rodekool (500 g)
2 sinaasappels
1 witte grapefruit
3 gedroogde vijgen
1 teentje knoflook
3 bosuitjes
250 g salami (in middeldikke plakken)
2½ eetlepel rode wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
peper
zout
1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Maak de kool schoon en schaaf hem in heel dunne reepjes.
Doe de kool in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat de kool goed uitlekken en afkoelen.
Schil intussen de sinaasappels en de grapefruit dik en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit.
Vang het sap op en halveer de partjes.
Snijd de vijgen in stukjes.
Pel en snipper de knoflook.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de salami in reepjes.
Klop een dressing van de azijn, de olie, het opgevangen sap en wat peper en zout en schep er de knoflook en de bosui door.
Schep de rodekool, het citrusfruit, de vijgen, de salami en de dressing in een slakom door elkaar en garneer met de kappertjes.
Lekker met bruin stokbrood.

Rodekoolsalade met ham en croûtons

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

Ingrediënten

400 g rodekool

voor de vinaigrette

3 cl olijfolie
3 cl arachide-olie
3 cl rode wijnazijn
peper
zout

voor het garnituur

2 eetlepels gesnipperde bieslook
1 plak gekookte ham van 6 mm dik
2 sneetjes brood van ½ cm
boter
2 struikjes witlof á 60 g

Bereiding

Maak de koolbladeren schoon, verwijder de dikke nerven en snijd de bladeren in flinterdunne reepjes.
Spoel ze onder stromend water af en laat ze uitlekken of dep ze droog.
Maak een vinaigrette van de olie, azijn, peper en zout.
Snijd de gekookte ham in dobbelsteentjes van ½ cm, blancheer die in kokend water, spoel ze onder stromend water koud en laat ze uitlekken.
Snijd ook het brood in dobbelsteentjes van ½ cm, bak de brood- en hamblokjes in boter krokant en houd ze warm.
Halveer de struikjes witlof en snijd er fijne reepjes van.
Roer de kooljuliënne door de vinaigrette en voeg het witlof toe.
Verdeel de salade over 4 borden en strooi er de croûtons en de ham over.
Kruid met versgemalen peper en strooi de bieslooksnippers over de salade.

Rodekoolsalade met venkel

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

Ingrediënten

2 sinaasappels
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olie
zout
½ theelepel cayennepeper
1 theelepel basilicum
¼ rodekool (200 g)
1 kleine venkelknol
1 appel

Bereiding

Pers 1 sinaasappel uit.
Roer in een kom het sinaasappelsap, het citroensap, de olie, zout, de cayennepeper en de basilicum tot een sausje.
Was de kool en snijd hem zeer fijn.
Doe de kool in een vergiet, schenk er ½ l kokend water erover en laat uitlekken.
Verwijder de stengels en de stronk van de venkel en snijd hem in dunne reepjes.
Schil de andere sinaasappel, verwijder de witte velletjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Schep de kool, de venkel, de sinaasappelblokjes en de appelstukjes door het sausje en meng alles voorzichtig, maar goed door elkaar.

Roerbak met biefstukreepjes

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

Ingrediënten

400 g biefstuk, op kamer-temperatuur
350 g pasta (bijv. penne)
zout
4 eetlepels mediterrane -roerbakolie
1 zak uiensnippers à 175 g
500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken
2-3 eetlepels groene pesto

Bereiding

Snijd de biefstuk, dwars op de draad in plakjes.
Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak het vlees al omscheppend ± 1 minuut op een hoog vuur.
Schep het vlees uit de pan en houd het warm.
Verhit de rest van de olie en roerbak de ui ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de sperziebonen toe en roerbak ze ± 5 minuten mee.
Schenk 1½ dl water in de wok en laat de boontjes in ca. 7 minuten beetgaar worden. Schep regelmatig om.
Schep het vlees en de pesto erdoor en warm alles kort door.
Serveer de roerbak met de pasta.

Serveertip: Bestrooi het gerecht met in stukjes gescheurde basilicumblaadjes en serveer er parmezaanse kaas bij.

Wijnadvies: El Bio, Tempranillo, Spanje

Roerbak met vis en bosui

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

Ingrediënten

500 g zalmfilet
½ citroen
1 bos bosui
350 g mienestjes
zout
3 eetlepels Oosterse roerbakolie
(versgemalen) peper
1 zak Thaise roerbakgroenten à 400 g
1 dl Conimex roerbaksaus sweet & sour
1 zak Go Tan emping blado

Bereiding

Snijd de zalm in blokjes, knijp de citroen erboven uit en laat de vis ± 15 minuten liggen.
Snijd de bosui in schuine stukjes van ± 5 cm.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak de vis op een hoog vuur, in ± 4 minuten bruin.
Schep de vis uit de wok en houd hem warm.
Roerbak de bosui al omscheppend ± 3 minuten en leg ze bij de vis.
Verhit de rest van de olie en roerbak de groenten beetgaar.
Schep de bami erdoor en roerbak alles totdat het gerecht door en door warm is.
Breng op smaak met peper en zout.
Verwarm intussen de vis met de bosui.
Schep de roerbaksaus erdoor en serveer direct met de bami.

Wijnadvies: Rivierkloof, Chardonnay, Zuid-Afrika

Serveertip: Lekker met een komkommersalade met reep-jes rode peper en een dressing van sojasaus, sesamolie en limoen.

Roerei met gerookte zalm en bieslook

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

roerei volgens basisrecpt
6 eieren
zout
versgemalen peper
40 g boter
100 g gerookte zalm in kleine stukjes
2 eetlepels fijngehakte bieslook

Bereiding

Klop de eieren met peper en zout los.
Verhit de boter in een pan met anti-aanbaklaag en bak de zalmstukjes even aan.
Voeg de eieren toe en bak ze al roerend gaar.
Verdeel het roerei over 4 bordjes en strooi er de bieslook over.

Roerei met scampi's en zuiderse mozaïek

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

roerei volgens basisrecept
4 scmapi's
½ tomaat
1/8 rode paprika
1/8 groene paprika
1/8 gele paprika
zout

Bereiding

Pocheer de scampi's ± 3 minuten in lichtgezouten water.
Pel en ontpit de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine dobbelsteentjes.
Verwijder de zaden en de zaadlijsten uit de paprika's, snijd ze in kleine blokjes en blancheer deze even in lichtgezouten water.
Schep het roerei op 4 borden en schik er een scampi op.
Vermeng de paprikablokjes met de stukjes tomaat en verdeel deze mozaïek rond het ei.

Roerei met zalm 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

roerei volgens basisrecept
100 g gerookte zalmfilet
½ zakje verse bieslook
40 g boter
6 eieren
1 dl koffieroom
zout
peper

Bereiding

Snijd de zalm in dunne reepjes.
Knip de bieslook boven een kopje fijn.
Verwarm een ondiepe schaal of een groot bord voor.
Laat in een pan met dikke bodem de helft van de boter zachtjes smelten.
Klop in een kom de eieren los met de room, zout en peper en schenk het eiermengsel in een pan.
Laat het eiermengsel al roerend langzaam stollen tot een dikke vloeibare en glanzende massa ontstaat.
Neem de pan van het vuur en roer de rest van de boter, de reepjes zalm en de helft van de bieslook door de eiermassa.
Doet het geheel over in een warme schaal en strooi er de rest van de bieslook over.
Serveer met geroosterd witbrood.

Roereitjes met bieslook

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
1 dl room
peper
zout
25 g boter
2 eetlepels fijngesnipperde bieslook
25 g zwarte lompviseitjes

Bereiding

Breek de topjes van de eieren en doe de inhoud in een kom (de schalen heeft u later nodig om terug op te vullen).
Klop de eieren met de room los en kruid met peper en zout.
Doe de eierroom in een steelpan en voeg er de boter in kleine stukjes bij.
Zet de steelpan op een zacht vuur en roer voortdurend maar zachtjes met een houten spatel (om te voorkomen dat de eieren zouden aanbakken) tot de eieren binden.
Voeg de bieslook toe en vul de eierschalen terug op met deze bereiding.
Leg er een klein lepeltje lompviseitjes op en serveer in eierdopjes, of op een bordje met een bergje van grof zout om de eitjes staande te houden.

Roergebakken asperges met garnalen uit Japan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g witte asperges
100 g groene asperges
1 lente-uitje
6-8 grote schoongemaakte gepelde Chinese garnalen
1 eetlepel olie
1 eetlepel Japanse sojasaus
1 eetlepel saké of droge sherry
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels geschaafde amandelen
peper
zout

Bereiding

Snijd de onderkantjes van de asperges, schil de witte asperges en snijd alle asperges schuin in stukken van 4 cm.
Maak het lente-uitje schoon en snijd het eveneens in stukken.
Verhit de olie in een wok en roerbak de witte asperges en de lente-uitjes hierin 1 minuut.
Voeg de groene asperges toe en roerbak nog 4 minuten.
Voeg de garnalen toe en schep even om.
Schenk er de sojasaus, de saké en enkele eetlepels water bij en laat de asperges op laag vuur beetgaar worden (het vocht zal dan geheel zijn verdampt).
Breng de asperge-garnalenschotel op smaak met sesamolie, peper en zout en roer er de geschaafde amandelen door.
Serveer met gekookte rijst.

Roergebakken garnalen met peultjes

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

Ingrediënten

250 g garnalen
100 g peultjes
4 eetlepels arachideolie
2 eetlepels witte wijn
½ citroen
1 eetlepel lichte sojasaus
zout
peper

Bereiding

Blancheer de peultjes 1 minuut in kokend water met zout, giet ze af en zet ze weg.
Pers de helft van een citroen uit en bewaar het sap.
Verhit de wok, doe de olie erin en roerbak de garnalen 30 seconde.
Voeg de peultjes, wijn, citroensap, sojasaus, zout en peper toe en laat het goed omscheppend in 5 minuten heet worden.
Garneer het met peterselie en dien het heet op met rijst.

Roergebakken groene asperges met zalm

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

Ingrediënten

2 kleine uitjes
500 g Groene asperges
8 worteltjes
½ courgette
1 zalmforelfilet
citroensap
zout
cayennepeper
1 bakje kerstomaatjes
bieslook
sojaolie
peper

Bereiding

Pel en halveer de uitjes, snijd de helften in smalle partjes en haal deze van elkaar los.
Snijd de asperges in schuine stukken van 5 cm.
Snijd de worteltjes in dikke repen
Snijd de courgette in dikke plakken en halveer die.
Snijd de zalmforelfilet schuin op de visstructuur in repen, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met zout en wat cayennepeper.
Halveer de kerstomaatjes en knip wat bieslook van het plantje.
Doe een bodempje sojaolie in een wok, fruit de uitjes hierin en neem ze uit de pan.
Bak de zalmstukjes goudbruin en neem ook die uit de pan.
Bak op laag vuur de asperges en worteltjes al omscheppend 10 minuten.
Schep er de zalmstukjes, de uitjes en de courgette bij en warm alles door.
Maal er flink wat peper over, knip de bieslook erboven klein en schep de kerstomaatjes erdoor.

Roergebakken mosselen

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

Ingrediënten

500 g gekookte mosselen
zout
peper
± 2½ eetlepel gezeefde bloem
1 theelepel milde paprikapoeder
40 g boter
2 eetlepels zonnebloemolie
2 gesnipperde uien
2 ragfijn gehakt teentjes knoflook
1½ eetlepel fijngehakte bladselderij
3 eetlepels niet al te fijn gehakte bladpeterselie
2 limoenen of kleine citroenen in partjes

Bereiding

Spoel de mosselen onder stromend koud water, laat ze goed uitlekken en maak ze met keukenpapier zo goed mogelijk droog.
Doe de bloem, het paprikapoeder, zout en peper in een plastic zak en schud alles tot het goed is gemengd.
Doe er dan de mosselen bij en schud tot alle mosselen met een laagje bloem zijn bedekt.
Verhit de boter en de olie in een wok en wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken.
Doe een deel van de mosselen in de wok, strooi er uien bij en laat dit, onder regelmatig omscheppen, 4 minuten bakken.
Voeg de laatste minuut wat knoflook en selderij toe.
Laat de gebakken mosselen even op een zeef uitlekken en strooi er peterselie over.
Roerbak de rest van de mosselen op dezelfde manier.
Schik de limoen- of citroenpartjes erbij.
Serveer er stokbrood, besmeerd met gezouten boter bij of knapperige frieten en een gemengde salade.

Roergebakken sperziebonen met casselerrib

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

600 g sperziebonen
350 g casselerrib in dikke plakken
1 ui
20 g boter of margarine
5 eetlepels olijfolie
1 pak panklare krieltjes (750 g)
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
2 theelepels Italiaanse kruidenolie
1 theelepel chilipoeder
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken, wassen en doormidden breken.
Casselerrib in reepjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In grote koekenpan boter met 2 eetlepels olie verhitten.
Aardappeltjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Intussen in andere pan rest van olie verhitten.
Ui en sperziebonen ca. 6 minuten al omscheppend bakken.
Casselerribreepjes toevoegen en ca. 3 minuten bakken.
Cherrytomaatjes en Italiaanse kruiden toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Aardappeltjes op smaak brengen met chilipoeder en zout.

Roergebakken witlof in kruidensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

2 struikjes witlof (200 g)
½ eetlepel boter of margarine
1 zak voorgekookte minikrieltjes (à 450 g)
200 g hamreepjes (koelvitrine)
1 bekertje creme fraiche (125 ml)
1/3 doosje verse roomkaas met kruiden (à 125 g)

Bereiding
Witlof schoonmaken en fijn snipperen.
In wok boter verhitten en witlof in ca. 3 à 4 minuten roerbakken.
Krieltjes, ham, crème fraîche en kaas toevoegen, geheel aan de kook brengen en mengsel in ca. 8 à 10 minuten op matig vuur gaar koken.

Tip: Door de hoeveelheid crème fraîche, hamreepjes en roomkaas bevat deze maaltijd veel vet en dus veel energie.

Roergebakken zalm 1

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

Ingrediënten

2 pakken diepvries zalmfilets (4 x 125 g, Novomare)
1 venkel (± 300 g)
1 gele paprika
1 zakjes amandelschaafsel (45 g, Baukje)
1 zakje Finesse room-basilicumsaus (40 g, Knorr)
1 dl witte wijn
4 eetlepels (olijf)olie
1 teentje knoflook
1 eetlepel groene pesto

Bereiding

Laat de zalmfilets ontdooien en snijd ze in blokjes van ± 2 cm.
Was de venkel, snijd er het groen af, bewaar dat voor de garnering en snijd de venkel in smalle reepjes.
Was de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in ruiten.
Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan in ± 3 minuten goudbruin.
Bereid de saus volgens de gebruiksaanwijzing met 1 dl water en de wijn.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de venkel en de paprika toe en roerbak ± 2 minuten.
Pel de knoflook, pers hem erboven uit en roerbak het geheel nog ± 1 minuut.
Schep de groenten uit de wok.
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de zalm ± 4 minuten.
Voeg de groenten weer toe en roerbak alles ± 2 minuten.
Roer de pesto erdoor.
Verdeel de roergebakken zalm met de groenten over de borden, schep de saus
erover en bestrooi met het amandelschaafsel.
Garneer met het venkelgroen.
Lekker met tagliatelle.

Variatietip: In plaats van amandelschaafsel kunt u ook pijnboompitten gebruiken.

Roergebakken zalm 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 paksoi
100 g pijnboompitten
4 plakken Gandaham (vleeswaren)
250 g zalmroerbakblokjes
3 eetlepels zonnebloemolie
½ theelepel gehakte knoflook (Go-Tan)
zout
versgemalen peper

Bereiding
Was de paksoi en snijd hem in stukken.
Rooster de pijnboompitten in een droge wok goudbruin en haal ze uit de wok.
Snijd de ham in stukken, roerbak die in een droge wok knapperig en haal de ham uit de wok.
Verhit de zonnebloemolie in de wok en roerbak de zalmblokjes met de knoflook ± 4 minuten.
Schep de zalm uit de wok en roerbak de paksoi ± 2 minuten.
Voeg de zalm, de pijnboompitten en de ham aan de paksoi toe en breng op smaak met zout en peper.

Variatietip: Ook lekker met sojasaus en sesamzaad.

Roergebakken zalm met kruidensaus

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

Ingrediënten

600 g zalmfilet in repen van 2 cm
2 eetlepels olie, bijvoorbeeld maïskiemolie of voor een speciaal effect
walnootolie
zout
versgemalen zwarte peper

voor de saus

¾ dl milde olijfolie
2 eetlepels citroensap
½ eetlepels mosterd (bijvoorbeeld Dijonmosterd)
6 eetlepels verse kruiden (bijvoorbeeld dille + munt+peterselie, of alleen basilicum)

om te garneren

kappertjes
een paar blaadjes en takjes verse kruiden

Bereiding

Klop alle ingrediënten voor de saus tot een mooie gladde massa.
Verhit de olie in de wok.
Bestrooi de repen vis met zout en peper en bak de zalm op hoog vuur in 3-4 minuten gaar.
Schep de vis voorzichtig om.
Serveer de zalm met een schep kruidensaus en garneer met wat vers groen van de kruiden en een paar kappertjes.
Lekker met aardappelpuree met crème fraîche.

Romeinse slakken

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

Ingrediënten

Bereiding

Verzamel 24 wijngaardslakken uit de tuin en zet ze drie dagen op een dieet van zemelen en melk.
Bestrooi ze met zout, was het slijm eraf en kook ze 5 minuten in groentebouillon.
Laat de slakken uitlekken, haal ze uit hun huisjes en verwijder het darmkanaal.
Wie daar allemaal geen zin in heeft, kan slakken in blik kopen.
Maal 15 peperkorrels in de vijzel, doe er 3 teentjes knoflook en 4 ansjovisfilets bij, stamp alles tot moes en verdun deze met een eetlepel olijfolie.
Bak de slakken kort in hete olie en meng ze door de knoflook-ansjovissaus. Stop de slakken terug in hun huisjes en warm ze nog enkele minuten in een hete oven op.
Serveer ze met brood.

Romige rijsttaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

90 g boter
60 g witte basterdsuiker
zout
gemalen vanille
½ losgeklopt ei
2 eidooiers
1 ei
150 g gezeefde bloem
1 l melk
175 g suiker
zout
¾ vanillestokje
10 g maïzena
150 g rijst
een springvorm (doorsnee 28 cm)

Bereiding

Kneed een soepel deeg van de boter, de basterdsuiker, zout, een mespuntje vanille, het losgeklopte ei en de bloem en laat het afgedekt in de koelkast ± 1 uur rusten.
Breng ± 1¼ dl melk met 15 g suiker, zout en ¼ vanillestokje aan de kook.
Klop 1 eidooier met 10 g suiker schuimig en voeg de maïzena toe.
Schenk de hete melk al roerende bij het dooiermengsel en verwarm het tegen het kookpunt aan.
Verwijder de vanille en laat het mengsel snel afkoelen.
Breng de rest van de melk met de rijst, de rest van de suiker en ½ vanillestokje aan de kook en laat het zachtjes inkoken tot het vocht bijna is verdampt.
Verwijder de vanille en laat afkoelen.
Roer 1 eidooier, 1 ei, een snufje zout en de gele room door de rijstpap.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de vorm in.
Rol het deeg uit en bekleed de vorm ermee.
Giet de rijstpap op het deeg en bak de taart in het midden van de oven in 40-50 minuten.
Laat hem op een rooster afkoelen.
Lekker met lobbig geklopte slagroom.

Romige tagliatelle met bladspinazie en roquefort

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g tagliatelle
zout
1 ui
2 teentjes knoflook
2 gedroogde tomaten in olie
200 g roquefort-kaas
2 eetlepels (olijf)olie
1 pak bladspinazie (diepvries) (450 g)
(versgemalen) vier-seizoenenpeper
1 bekertje slankroom (200 ml)

Bereiding

Tagliatelle in pan met ruim kokend water en zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Ui en knoflook pellen en fijnsnijden.
Tomaatjes in stukjes snijden.
Roquefort grof verkruimelen.
In wok of roerbakpan olie verhitten en ui en knoflook in ca. 3 minuten heel zachtjes glazig fruiten.
Tomaatjes erdoor scheppen.
Spinazie toevoegen en op hoog vuur al omscheppend in ca. 8 minuten laten ontdooien en heet laten worden, vocht laten verdampen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In vergiet tagliatelle laten uitlekken.
In pan van tagliatelle slankroom met helft van roquefort al roerend verwarmen tot egale saus.
Tagliatelle erdoor scheppen en even doorwarmen.
Tagliatelle met omhullende saus in borden scheppen.
Spinazie erop scheppen.
Rest van saus uit pan en rest van roquefort erover strooien.

Roomkaas en komkommersalade

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

Ingrediënten

250 g Teleme of Fetakaas
het sap van 1 limoen
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakte ui
½ grote gepelde en in blokjes gesneden komkommer
zout
zwarte peper

Bereiding

Verkruimel de kaas met een eetlepel water; bebruik hiervoor een vork.
Vermeng de kaas met het limoensap, de olijfolie, de ui en de komkommer en breng op smaak met peper en zout.

Rosbief met mierikswortelsaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 eetlepels zure room
2 eetlepels mayonaise
2 theelepels geraspte mierikswortel
½ eetlepel dille (uit de diepvries)
zout
peper
50 g gemengde sla
1-2 eetlepels vinaigrette
2 kerstomaatjes
6 plakjes rosbief

Bereiding
Roer de zure room met de mayonaise, de mierikswortel en de dille tot een sausje en breng dit op smaak met zout en peper.
Maak de sla schoon, verdeel de blaadjes over 2 bordjes en bedruppel de sla met de vinaigrette.
Snijd de kerstomaatjes in 4 partjes.
Leg de plakjes rosbief op de sla, schep het mierikswortelsausje erop en ernaast en garneer met de partjes kerstomaat.
Lekker met vers geroosterde toast.

Rouille op Marokkaanse wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Klop 1 flinke eetlepel mayonaise met 1 eetlepel krachtige olijfolie.
Voeg hier minstens 2 uitgeperste of zeer fijn gesneden tenen knoflook en 1 theelepel harissa (= pikante Marokkaanse chilipeperpuree) bij en meng alles goed door elkaar.

Röstikoek met brie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel boter of margarine
150 g rösti (diepvries)
zout
peper
1 bosuitje
1 ei
50 g brie

Bereiding

In pan boter verhitten, rösti toevoegen en bestrooien met zout en peper.
Rösti ca. 5 minuten bakken, af en toe omscheppen.
Intussen bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden.
Ei schuimig kloppen met helft van bosui.
Brie in dunne plakjes snijden.
Ei al roerend over rösti uitschenken en tot koek vormen, iets plat drukken.
Brie erop leggen en rest van bosui erover strooien.
Afgedekt ca. 5 minuten bakken tot onderkant iets bruin en brie gesmolten is.

Rundergehaktballetjes in romige uiensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 zoetzure augurken
2 uien
1 ei
250 g rundergehakt
2 eetlepels paneermeel
½ eetlepel tomatenpuree
zout
peper
20 g boter
1 dl koffieroom
(allesbinder)

Bereiding
Snijd de augurken klein.
Pel de uien, snipper 1 ui fijn en snijd de andere in ringen.
Klop het ei los.
Vermeng het gehakt met de helft van het ei, het paneermeel en de tomatenpuree en voeg naar smaak zout en peper toe.
Vorm er 20 kleine balletjes van.
Verhit de boter in een hapjespan en bak de balletjes rondom bruin.
Neem ze uit de pan en bak de uisnippers en de uiringen al omscheppend bruin.
Roer de koffieroom erdoor.
Schep de gehaktballetjes en de augurk door de saus en laat het geheel zonder deksel nog ± 5 minuten sudderen.
Bind de saus eventueel nog met allesbinder.
Lekker met rodekoolsalade met abrikozen.

Rundertong met kappertjesdressing

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 zoetzure zilveruitjes
1 eetlepel kappertjes
½ eetlepel (balsamico)azijn
¾ dl (versgeperst) sinaasappelsap
zout
peper
¼ krop ijsbergsla
100 g gesneden rundertong
1 eetlepel fijngeknipte peterselie

Bereiding
Hak de zilveruitjes en de kappertjes heel fijn en klop ze met de balsamico-azijn door het sinaasappelsap.
Breng de dressing op smaak met zout en peper.
Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes en verdeel die over 2 borden.
Spreid de plakjes tong erover uit en sprenkel er de dressing over.
Strooi de peterselie over de tong.

Rundvleessaté's met pindasaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel gemalen koriander
1 eetlepel kerriepoeder
4 eetlepels kokosmelk (santen)
1 uitgeperst teentje knoflook
350 g in repen gesneden biefstuk

Bereiding

Vermeng de koriander, kerrie, santen en knoflook.
Marineer hierin de biefstuk 4 uur.
Rijg het vlees aan 16 satéstokjes.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Grill de saté's 5-7 minuten, keer ze halverwege.
Serveer met warme pindasaus.

Sabayon met port

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eidooiers
3 eetlepels griessuiker
1 dl port

Bereiding

Klop de eidooiers samen met de suiker in een kom stevig tot u een schuimig mengsel bekomt.
Voeg de port toe, meng goed en dek af.
Zet de kom 1 minuut in de oven op halve kracht.
Klop opnieuw en zet weer 1 minuut in de oven.
Klop nogmaals vooraleer u de sabayon in de glazen giet.
Serveer dadelijk.

Safaripasta met broccoli

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

Ingrediënten

400 g safaripasta
zout
2 stronken broccoli, in roosjes
3 eetlepels olijfolie traditioneel
100 g bacon (vleeswaar)
250 g kipfilet, in dunne reepjes
3 eetlepels groene pesto
50 g geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Kook de broccoli in ± 5 minuten beetgaar.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de bacon knapperig uit.
Schep de plakjes uit de pan en bak de kip al omscheppend bruin en gaar.
Giet de pasta en de broccoli af maar vang 1 dl van het kookwater van de pasta op.
Schep de pesto, de pasta en de broccoli door het kipmengsel.
Voeg het kookwater toe en warm alles goed door.
Verdeel de bacon en strooi de kaas erover.

Wijnadvies: Canaletto Rosado, Italië

Salade met gegrilde kip

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
paprikapoeder
(versgemalen) peper
zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
400 g panklare sperziebonen
1 zak Italiaanse slamix à 75 g
300 g cocktailtomaten, in dunne partjes
1 dl yoghurtdressing

Bereiding

Snijd de kipfilets in de lengte in maar niet helemaal door.
Klap de files open en wrijf ze in met paprikapoeder, peper en zout naar smaak.
Bestrijk ze met de olie en rooster ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten helemaal gaar.
Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
Pluk de kip in reepjes.
Schep de slamix met de sperziebonen, de tomaten, de kip en de dressing door elkaar.

Wijnadvies: Chamarree, Signature Blend RR9, Chardonnay, Frankrijk

Salade van dadel, appel en selderij

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

Ingrediënten

2 eetlepels geraspte kokos
2 knapperige appels
3-4 stengels bleekselderij
75 g dadels
2 eetlepels yoghurt
zout, peper
1 mespunt nootmuskaat

Bereiding

Rooster de kokos in een droge koekepan op laag vuur goudbruin en zet hem apart.
Maak de appels en de bleekselderij schoon en snijd ze in kleine stukjes.
Leg de dadels even in kokend water, laat ze uitlekken en snijd ze in kleine stukjes.
Meng de stukjes appel, selderij en dadel mengen in een kom.
Voeg de yoghurt, zout, peper en nootmuskaat toe en schep alles goed door elkaar.
Verdeel de salade over serveerschaaltjes en bestrooi die met de geroosterde kokos.
Serveer direct.

Salade van rodekool met gebakken bloedworst

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g dungeschaafde rodekool
2 eetlepels zout
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel appellimonadesiroop
versgemalen peper
2 plakken bloedworst á 50 g
20 g boter
25 g appelchips

Bereiding
Bestrooi de rodekool met het zout en laat hem 15 minuten staan.
Spoel het zout onder de koude kraan van de kool af en laat de kool goed uitlekken.
Meng de kool goed met de olijfolie en voeg de azijn, de siroop en flink wat peper toe.
Snijd de plakken bloedworst elk in 6 puntjes.
Smelt de boter en bak de bloedworstpuntjes hierin aan beide kanten krokant.
Verdeel de rodekoolsalade over 2 bordjes, leg de bloedworst erop en strooi er de appelchips over.

Samosa's met geitenkaas en zongedroogde tomatentapenade

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes fillobladerdeeg (diepvries)
1 eetlepel roomboter
125 g verse Hollandse geitenkaas
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade (bakje 100 g AH Huistraiteur)

Bereiding

Fillobladerdeeg ca. 2 uur van tevoren volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 175 ºC of gasovenstand 3.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
Vellen deeg in drie lange repen snijden, zodat 12 repen ontstaan.
Boter in pannetje op laag vuur (of in magnetron) laten smelten en deeg dun bestrijken met gesmolten boter.
Geitenkaas in kleine blokjes snijden en klein beetje op onderkant van deegrepen scheppen.
Tapenade over geitenkaas verdelen.
Deeg verscheidende keren driehoeksgewijs opvouwen tot deeg is opgebruikt.
Laatste stuk deeg met wat water insmeren en vastplakken.
Samosa's bestrijken met gesmolten boter en op bakplaat leggen.
In midden van oven in ca. 15 minuten lichtbruin bakken.
Uit oven op keukenpapier leggen en kort laten 'uitlekken'.

Sardinecocktail

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

Ingrediënten

sardientjes uit blik
1 selderijknol
1 appel
het sap van ½ citroen
3 eetlepels mayonaise
zout
peper
Worcestershiresaus
1 eetlepel gehakte augurken

Bereiding

Verdeel de sardientjes, de in blokjes gesneden selderij en de appel over 4 glazen of bordjes en giet er de saus, gemaakt van het citroensap, de mayonaise, Worcestershiresaus, de olie van de sardientjes, de augurk, peper en zout over.
Serveer met bijv. grof volkorenbrood en boter.

Sardines met verse roomkaas

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

Ingrediënten

2 blikjes sardines
1 bakje verse roomkaas
sla
tomaat
komkommer
(vers gemalen) peper
peterselie

Bereiding

Halveer de sardines en haal de ruggegraat eruit.
Roer de sardines en de roomkaas met een blender of staafmixer tot een pasta.
Leg op de bordjes een blad sla en enkele schijfjes tomaat en komkommer.
Maak met 2 lepels bolletjes van de sardine-roomkaaspasta en leg die op de sla.
Maal er wat peper erop en garneer met een toefje peterselie.

Sardinetoffees

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

Ingrediënten

1 blik mooie sardines
1 pak fillodeeg uit de diepvries
1 limoen
2 eetlepels boter
kummel- of venkelzaad
korenbloemhoning

Bereiding

Laat de sardines op een vergiet uitlekken en laat het fillodeeg ontdooien.
Verwarm de oven voor op 160 °C.
Snijd uit het deeg lapjes van 20 x 15 cm en kwast ze met wat gesmolten boter in.
Leg op elk lapje een uitgelekte sardine en rol de vis in het deeg.
Draai de uiteinden van het pakketje als bij een toffee op en kwast de buitenkant van het deeg met wat gesmolten boter in.
Leg de 'toffees' op een ingevet vel aluminiumfolie en bak ze 25 minuten in de oven.
Neem ze, als ze goudbruin zijn, uit de oven en kwast ze met dunne, eventueel vloeibaar verwarmde, korenbloemhoning in.
Serveer de pakketjes met schijfjes limoen.

Scampi-toastjes

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 schuine sneetjes stokbrood
1 teentje knoflook
8 scampi
2 eetlepels olijfolie
50 g pesto
4 eetlepels geroosterde pijnboompitten
blaadjes basilicum

Bereiding

Wrijf de sneetjes brood in met het teentje knoflook en bak ze onder de hete gril goudbruin.
Pel de scampi, verwijder het darmkanaal en snijd ze in de lengte doormidden.
Verhit de olie en bak de scampi op hoog vuur 1 minuut aan elke kant.
Besmeer het brood met pesto en beleg het met een scampihelft.
Garneer met pijnboompitten en basilicum.

Sesambroodringen

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

Ingrediënten

Bereiding

Kneed een soepel deeg van 3 dl warm water, 500 g witbroodmix, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel fijngesneden korianderblad en ½ theelepel djinten en laat het afgedekt 10 minuten rijzen.
Verdeel het deeg in 16 porties en rol er lange worstjes van.
Vorm de worstjes tot ringen met een doorsnee van 12 cm en bestrijk ze met water.
Druk ze samen in 6 eetlepels sesamzaad en leg ze naast elkaar op een met bakpapier bekleed bakblik.
Dek ze af met huishoudfolie en een theedoek en laat ze nog 35 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de broodringen in de oven in 15 minuten bruin en gaar.

Sfoof (sprits met saffraan)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g boter
450 g bloem
450 g suiker
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel saffraan (als u niet genoeg saffraan heeft, kunt u het aanvullen met kurkuma)
½ theelepel zout
1½ dl melk
1-2 eetlepels melk
1-2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Smelt de boter, zet de pan in een bak met koud water en laat de boter tot lauwwarm afkoelen.
Zeef de bloem met de suiker, het bakpoeder, de saffraan en het zout en klop de boter door het bloemmengsel tot de bloem goed vochtig is geworden.
Wrijf het mengsel tussen uw handpalmen en kneed de boter door de bloem tot alle klontjes zijn verdwenen (het moet aanvoelen als grof maïsmeel); dit kan enkele minuten duren, maar het is nodig om de boter grondig door het bloemmengsel te werken.
Maak een aantal kuiltjes in het beslag en verdeel daar 1½ dl melk in.
Roer met een vork tot het vocht is opgenomen, zodat een samenhangende massa ontstaat.
Vet een ovenschaal in van 22 x 33 cm, verdeel het deeg gelijkmatig over de bodem en druk het stevig aan.
Bestrijk het met enkele eetlepels melk en garneer met de pijnboompitten (zorg, dat de nootjes met een tussenruimte van 4-5 cm op het deeg liggen).
Bak de koek in 30-35 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven lichtbruin (een in het midden erin gestoken tandenstoker moet er schoon uitkomen).
Laat de koek afkoelen en snijd hem in 40 vierkante stukjes met een pijnboompit in het midden van elk koekje.

Shish-kebab

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

Ingrediënten

600 g lamsvlees in stukjes
2 eetlepels olijfolie
1 uitgeperste citroen
2 gesnipperde uien
2 teentjes knoflook uit de knijper
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
250 g langkorrelige rijst
8 sjalotjes
1 rode paprika, in stukjes, zonder zaad
1 groene paprika, in stukjes, zonder zaad
1 aubergine, geschild en in plakjes
8 kleine tomaatjes
1 eetlepel gewassen rozijnen
1 eetlepel geschaafde amandelen
5 dl water

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper en zout.
Roer in een kom de helft van de olijfolie met citroensap, voeg er de helft van de gesnipperde ui, knoflook, tijm en laurier aan toe, leg het vlees erin en marineer het 2 uur afgedekt in de koelkast.
Rijg aan tweemaal zoveel pennen als er gasten zijn de sjalotjes, om en om stukjes vlees, paprika, aubergine en kleine tomaatjes.
Rooster het vlees boven gloeiend houtskool en bekwast het af en toe met de marinade.
Maak van de rijst een pilav als volgt.
Fruit de helft van de uien in de rest van de olie, voeg er de rijst en wat reepjes paprika aan toe en roer regelmatig tot de rijst glanzend geworden is.
Voeg het water, de rozijnen en amandelen toe en laat het geheel zachtjes gaar koken.

Sinaasappel-kippenleverpâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 sinaasappel
25 g boter
1 klein teentje knoflook
150 g kippenleveertjes
1 theelepel Provençaalse kruiden
zout, peper
¼ bakje tuinkers

Bereiding
Schil de sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekepan en pers de knoflook erboven uit.
Voeg de kippenleveertjes en de kruiden toe en bak ze in ± 5 minuten gaar.
Haal de kippenleveertjes uit de pan.
Doe het sap in de pan en breng het aan de kook.
Voeg dit bij de levertjes en pureer ze.
Breng de pâté op smaak en zet hem minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Schep de pâté op 2 borden, garneer met partjes sinaasappel en tuinkers en geef er stokbrood bij.

Sinaasappeltomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg gepelde en ontpitte tomaatstukjes
gesnipperd uiwit en -groen van 1 voorjaarsui met loof
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie
½ theelepel honing
½ theelepel kerrie
1 theelepel versgehakte gember
peper, zout
3 dl gezeefd sinaasappelsap
½ l magere yoghurt

Bereiding

Zet vooraf 4 soepkommen te koelen in de koelkast of diepvriezer.
Doe de tomaten en het wit van de voorjaarsui in een keukenmachine, voeg het citroensap, de olijfolie, de honing, de kerrie, de gember en peper en zout toe en mix alles tot een gladde puree.
Doe de puree in een kom en roer er het sinaasappelsap en de yoghurt door.
Dek alles af en zet het minstens 1 uur in de koelkast.
Dien de soep in de gekoelde soepkommen op en bestrooi met het gesnipperde uigroen.

Sint-Hubertussaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak een fijn aftreksel van wildrestjes en overgiet dit met Rodenbachbier en kalfsbouillon.
Voeg peper, zout en een snuifje suiker toe en laat het 1 uur rusten.
Bind de saus zo nodig met malse boter.
Zift de saus en voeg er 1 eetlepel aalbessengelei, 1 glas porto, ½ lepel mosterd, het sap van ½ citroen en 1 koffielepel gehakte gember bij.

Sis-kebab (gegrild vlees aan een spies)

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

Ingrediënten

in niet te kleine blokjes gesneden lamsvlees (zorg dat u vlees van een jong lam heeft)
olijfolie
1 citroen
1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
zout
wat versgemalen zwarte peper
rode peper (lijkt op grove paprikapoeder, in elke Turkse winkel te koop)
kekik (lijkt op de Italiaanse oregano; ook in iedere Turkse winkel te koop)

Bereiding

Meng 2 delen olijfolie op 1 deel citroensap door elkaar (de hoeveelheid is afhankelijk van de hoeveelheid lamsvlees).
Snijd de ui in stukken en knijp de knoflookteentjes fijn.
Meng dit door het oliemengsel.
Doe er nu zout, peper en veel rode peper en een klein beetje kekik door. Doe het lamsvlees erbij en laat het minstens 2 uur marineren (schep het af en toe om, langer marineren maakt het lekkerder).
Schuif de blokjes vlees op ijzeren pennen of lange saté-stokken.
Strooi er nu rijkelijk kekik over.
U kunt ze barbecuen of grillen.
Serveer er Turks brood (ook even op de barbecue) en een salade van tomaat, komkommer, ui, peterselie met olijfolie en azijn bij.

Sis köfte 1

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 ui
3 eidooiers
0,3 theelepel kaneelpoeder
½ theelepel gemalen komijn (djintan)
1 teentje knoflook uit de knijper
8 houten satéstokjes

Bereiding

Leg de satéstokjes den half uur van tevoren in water.
Snipper de ui heel fijn.
Doe het gehakt, de eidooiers, ui, zout, peper, kaneel en het komijnpoeder in een kom.
Pers de knoflook erboven uit.
Kneed alles goed door elkaar.
Verdeel het gehaktmengsel in gelijke porties (twee per persoon) en kneed het als worstjes om de satéstokjes.
Laat het gehakt onder de grill of op de barbecue gaar worden.

Sis köfte 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lams- of rundergehakt
2 uien
3 eetlepels verse majoraan
2 eetlepels peterselie
2 teentjes knoflook
zout
zwarte peper uit de molen
1 theelepel gemalen komijn
1 eetlepel paprikapoeder
olijfolie
± 8 rijpe tomaten (750 g)
1 Turks brood
1 bakje Griekse yoghurt
2-3 eetlepels versgeknipte munt
1 citroen

Bereiding

Kruid het gehakt met 1 fijngeraspte ui, 1 eetlepel majoraan, de peterselie, 1 teentje knoflook uit de pers, wat zout, een flinke draai peper, de komijn en het paprikapoeder.
Kneed van het gehakt 8 'worstjes' rond wat dikkere houten grilleerpennen.
Leg deze ½ uur koel weg en rooster ze dan onder de grill rondom 15 minuten.
Snijd ondertussen de tomaten in plakken en smoor ze met het tweede gehakte uitje in wat olijfolie.
Knijp er een teentje knoflook boven uit.
Snijd het brood in dikke plakken, bestrijk deze met de gesmoorde tomaten en leg ze op een schaal.
Haal de köfte van de pennen en leg ze op het brood.
Meng de yoghurt met het bakvet van de tomaten en lepel dit over het gehakt.
Bestrooi met munt en garneer met citroenpartjes.

Sjalottensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 sjalotten
50 g boter
3 dl bouillon
peper
zout
2 theelepels aardappelmeel
2 eetlepels azijn

Bereiding

Maak de sjalotten schoon, was ze en snipper ze fijn.
Smelt de boter en fruit de sjalotten gaar; laat ze lichtbruin kleuren.
Giet de bouillon erbij en laat doorkoken.
Voeg peper en zout toe.
Maak het aardappelmeel met de azijn aan en voeg dit al roerend bij de saus.
Laat even doorkoken.

Sjisj kebab (Sis kebab)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Het woord sis betekent gewoon stok en daar roosterden de nomaden dan ook hun vlees aan.
Ze gebruikten groen hout, dat geen vlam kon vatten.
Nu zijn het vrijwel overal metalen pennen geworden met een punt aan het uiteinde.
Ze zijn ± 60 cm lang en er worden ± 6 stukken vlees aan geregen.
Bij dit gerecht is het absoluut noodzakelijk, dat u mooi mals lamsvlees gebruikt, bij voorkeur van de bout.
Laat dit ontbeende vlees in nette blokken snijden en zet ze liefst de hele nacht in een marinade van citroensap, olijfolie, uiringen, zout en peper.
Vet de pennen eerst licht in, rijg er het vlees aan en laat dit bij een zo hoog mogelijk temperatuur snel aan alle kanten dichtschroeien.
Is het mooi gaar, dus van buiten bruin en van binnen nog net rozig, stroop de blokken dan snel van de pen, leg ze op een warm bord, bestrooi ze met zeezout en tijm en dien ze direct op.
Let wel: echte kebab hoort nooit aan de pennen te worden opgediend, al doen ze het in de Turkse eethuizen doorgaans wel.
Geef er een simpele tomatensalade en een stevig stuk brood bij.

Slaatje van rodekool en walnoten

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

Ingrediënten

400 g rodekool
zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels balsamicoazijn
6 eetlepels olijfolie
75 g walnoten
50 g Parmezaanse kaas
½ bosje tijm
4 eetlepels room

Bereiding

Rasp de rodekool en kruid deze licht met zout.
Maak een vinaigrette van olie, azijn en peper en laat de rodekool hierin 30 minuten marineren.
Hak 50 g walnoten grof en schaaf de Parmezaan.
Ris de blaadjes tijm van de steeltjes.
Schik de rodekoolsla op borden, schep er telkens 1 eetlepel licht opgeklopte room op en leg er wat kaasschaafsel en gehakte walnoten naast.
Garneer met tijm en hele walnoten.

Slakken in sherry-tomatensaus

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

Ingrediënten

1 blikje slakken (48 stuks, ± 200 g)
1 uitje
2 teentjes knoflook
1 vleestomaat
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel tijm
2 eetlepels tomatenpuree
3 eetlepels cream sherry
zout
peper
paprikapoeder
2 eetlepels fijngehakte peterselie
25 g boter

Bereiding

Laat de slakken uitlekken.
Pel en snipper het uitje en de knoflook.
Halveer de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Bak de ui op matig vuur 3 minuten in de olie.
Bak de knoflook en de tijm 1 minuut mee.
Roer de tomatenpuree erdoor en laat het geheel 2 minuten zachtjes koken.
Voeg de stukjes tomaat en de slakken toe.
Zet het vuur hoog, schenk de sherry in de pan en laat het geheel 2 minuten zachtjes koken.
Breng het gerecht op smaak met zout, peper en paprikapoeder.
Roer de peterselie en de boter erdoor en serveer de slakken in 4 kleine schaaltjes.
Geef er warm stokbrood bij.

Slakkenpâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g gevacumeerde slakken
¾ l Rosé wijn
2 blaadjes laurier
5 jeneverbessen
5 peperkorrels
zout
1 dessertlepel korianderzaadjes
uiringen
marjolein naar smaak
geraspte nootmuskaat
8 blaadjes gelatine
20 gepelde pistachenootjes
¼ l slagroom
dun gesneden plakjes truffel

voor de gelei van Rosé

¼ l Rosé
4 blaadjes gelatine
zout
een vleugje suiker

Bereiding

Laat het slakkenvlees in ½ l rosé met de jeneverbessen, de koriander, uiringen, nootmuskaat en marjolein 5 dagen trekken.
Kook de slakken dan even in deze marinade op en voeg tijdens het koken wijn toe om constant een hoeveelheid van ¼ l te houden.
Leg 250 g van de mooiste slakken opzij.
Haal de rest eerst 3 keer door een fijne molen en wrijf ze tenslotte door een fijne zeef.
Los 4 blaadjes gelatine in het kooknat op.
Klop de gezeefde slakken goed met een garde, voeg ze vervolgens bij het kooknat en blijf kloppen tot de massa smeuïg, homogeen en mooi vast is geworden.
Laat afkoelen tot de massa bijna stijf is en breng op smaak met zout, peper en de fijngestampte korianderzaadjes.
Hak 125 g van de overgebleven slakken met de pistachenootjes en voeg dit met de geklopte slagroom bij de vulling (de farce).
Spoel een vorm met koud water om, chemiseer met gelei van rosé en garneer met de truffelplakjes.
Giet de helft van de farce in de vorm, leg de overgebleven 125 g slakjes er in een rechte lijn op en bedek met de rest van de vulling.
Zet de pâté nu koud en laat hem onder druk door en door koud worden.
Snijd mooie plakken van de pâté en garneer eventueel met wat frisée en eikenbladsla.
Maak de gelei, snijd er blokjes van en schik die er speels omheen.

Slasaus op z'n Vlaams

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g kervel
1 ui
1 teentje look
2 hardgekookte eidooiers
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
1 eetlepel citroensap
peper, zout
1/8 l room

Bereiding

Hak de schoongemaakte kervel fijn.
Snipper de schoongemaakte ui en het teentje look zeer fijn.
Plet de hardgekookte eidooiers.
Voeg de olie, het citroensap en de azijn bij elkaar en kruid met peper en zout.
Meng er al roerend de fijngeplette eidooiers, de gesnipperde ui en look en de kervel door.
Klop de room zonder suiker stijf en schep deze door de slasaus.

Slastamppot met mosterd en ei

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

Ingrediënten

1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg
zout
1 krop ijsbergsla
6 scharreleieren
4 eetlepels grove mosterd
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar
Halveer de krop sla, snijd de harde kern eruit en snijd de rest in dunne reepjes.
Was de sla en laat hem goed uitlekken.
Kook de eieren in ± 8 minuten hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd ze in vieren.
Giet de aardappelen af maar vang 1½ dl van het kookwater op.
Stamp de aardappelen fijn, schep de sla erdoor en voeg zoveel van het kookwater toe zodat een smeuïge stamppot ontstaat.
Warm de stamppot op een laag vuur al omscheppend goed door.
Schep de mosterd en peper en zout naar smaak erdoor en leg de eieren op de stamppot.

Serveertip: Garneer de stamppot met 30 g geroosterde geschaafde amandelen.

Wijnadvies: Jean Balmont, Merlot, Frankrijk

Smoutebollen op grootmoeders wijze

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bereid een deeg van 200 g bloem, 1 fles Rodenbachbier, een snuifje zout, 3 eigelen en 3 stijfgeslagen eiwitten.
Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snijd ze in schijfjes.
Wentel die eerst in bloem, dan in ingekookte abrikozenmarmelade, vervolgens in geplette bitterkoekjes (makarons) en tenslotte in het deeg.
Bak ze goudbruin en laat ze 'korsten' in heet frituurvet.

Snelklaar-pizza met champignons

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blikje croissantdeeg (270 g, koelvitrine)
2 eetlepels olijfolie
1 uitgeperst teentje knoflook
2 dl Italiaanse tomatensaus met kruiden (pot of fles)
100 g achterham
250 g champignons in plakjes
1 courgette in plakjes
150 g pizzakaas
½-1 eetlepel gedroogde oregano
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol het croissantdeeg uit en snijd er op de bakplaat een passende cirkel uit; vouw de buitenrand iets omhoog.
Roer de knoflook door ½ eetlepel olie en bestijk er de pizzabodem dun mee.
Verdeel de tomatensaus over de pizzabodem en leg de ham erop.
Verhit 1 eetlepel olie en bak de champignons al omscheppend ± 4 minuten.
Voeg de courgette toe en bak die 2 minuten mee.
Schep dit mengsel op de ham en bestrooi het met kaas en oregano.
Bak de pizza in het midden van de oven in 15-20 minuten goudbruin.
Lekker met een groene salade.

Snelle pâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kippenleveertjes
100 g vet spek
300 g kipfilet
1 laurierblad
1 uitje
1 teentje knoflook
peper
zout
kaneel
piment
paprikapoeder

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maal ze ± 3 minuten.
Leg het mengsel in een ovenschaal, sluit de schaal af en bak de pâté ± 45 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Laat de pâté afkoelen en eet hem pas de volgende dag.

Snijbonensalade met tomaat en ei

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

Ingrediënten

2 eieren
300 g snijbonen
zout
peper
4 tros- of vleestomaten
1 blikjes ansjovis of tonijn
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels olie
1 theelepel mosterd
1 eetlepel kappertjes of 8 olijven

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard, laat ze onder koud stromend water schrikken en pel ze.
Maak de snijbonen schoon en snijd ze schuin in stukjes van 2-3 cm.
Kook de snijbonen in ± 8 minuten in ruim kokend water met wat zout gaar en laat ze in een vergiet uitlekken.
Maak de tomaten schoon en snijd ze in partjes.
Snijd de eieren in partjes.
Meng de snijbonen en de tomaten in een schaal.
Giet de ansjovis (of tonijn) af en verdeel de vis in kleine stukjes.
Maak een dressing van het citroensap, de olie en de mosterd, breng met zout en peper op smaak en schep de dressing samen met de stukjes ansjovis (of tonijn) door de salade.
Garneer de salade met partjes ei en de kappertjes (of olijven).
Lekker met gebakken vis en stokbrood.

Sopa de ajo 1 (knoflooksoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
10 fijngesneden teentjes knoflook
4 sneetjes witbrood (verkruimeld zonder korst)
2 theelepels zout
versgemalen zwarte peper
1 theelepel paprikapoeder
¼ met pitjes fijngesneden rode peper
2 losgeklopte eieren
stokbrood

Bereiding

De knoflook 2 minuten al roerend voorzichtig in de olie.
Voeg het broodkruim toe en laat dit goudgeel worden.
Doe er zout, peper, paprikapoeder, Spaanse peper en 1 l water bij.
Kook de soep 20 minuten zachtjes door.
Roer de eieren er vlak voor het opdienen met een garde door, zodat er sliertjes ontstaan.
Serveer de soep in aardewerk soepkommen en geef er stokbrood bij.

Sopa de ajo 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 tenen knoflook
4 sneden witbrood in dobbelsteentjes
4 eieren
3 eetlepels olijfolie
zout
1 l water

Bereiding

Fruit de opengesneden knoflook in de olie en neem ze uit de pan.
Bak in dezelfde olie de dobbelsteentjes brood goudbruin.
Giet er heet water bij, voeg naar smaak zout toe en laat de soep even koken.
Klop voor het serveren de eieren door de soep en dien de soep op als het eiwit tot mooie draden begint de stollen.

Sopa de ajo 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ l water
1 theelepel zout
20 hele teentjes knoflook
2 theelepels olijfolie
4 losgeklopte eieren
6 sneetjes oud stokbrood
witte peper uit de molen

Bereiding

Breng het water, het zout en de knoflook aan de kook en laat het een half uur sudderen.
Verwijder de knoflook en voeg de olijfolie toe.
Breng het weer aan de kook en voeg geleidelijk de eieren toe; laat het zachtjes koken tot de eieren gestold zijn.
Voeg de sneetjes stokbrood toe en laat ze de bouillon opzuigen.
Dien de soep onmiddellijk op en geef de pepermolen door.
Voor de echte knoflookliefhebbers kunt u, nadat de hele knoflooktenen zijn verwijderd, vijf versgeplette teentjes toevoegen.

Variatietip: Schep de soep in ovenvaste kommen, leg er een sneetje brood, gebakken in olijfolie met knoflook en ui op en daar bovenop een klein heel ei. Bak in een op 190°C voorverwarmde oven tot de eieren zijn gestold.

Sopa de ajo con uvas (knoflooksoep met wijndruiven)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels gepelde geraspte amandelen
3 eetlepels olijfolie
400 g druiven
5 eetlepels broodkruim
1 l water
zout
3 tenen knoflook
azijn naar smaak

Bereiding

Druk de knoflookteentjes fijn en vermeng ze met het broodkruim, de amandelrasp, zout en de olie. Voeg er azijn en het koude water bij en roer de soep met de gesneden en ontpitte druiven flink om. Zet de soep in de koelkast en serveer haar ijskoud.

Variatie: Sopa de ajo con melon: Als boven, maar dan met meloen.

Sosaties met lamsgehakt en abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 gedroogde abrikozen
2 kleine uien
1 sjalot
400 g lamsgehakt
½ eetlepel citroensap
1 eetlepel abrikozenjam
½ theelepel ketoembar
½ theelepel koenjit
peper
zout

Bereiding

Wel de abrikozen in heet water.
Snijd de uien in 16 parten en snipper de sjalot.
Meng het gehakt met de sjalot, het citroensap, de jam, de ketoembar, de koenjit en peper en zout naar smaak en vorm er 16 balletjes van.
Steek telkens 1 balletje, 1 partje ui en 1 gewelde abrikoos aan een satéstokje en rooster ze onder de hete grill in ± 10 minuten bruin en gaar.
Lekker met gele rijst met rozijnen en waterkerssalade met tomaat.

Soufflé met grijze garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gepelde grijze garnalen
125 g boter + een beetje voor de schaaltjes
30 g bloem
40 cl melk
4 eieren
peper
zout
muskaatnoot

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C.
Breng de melk aan de kook.
Smelt de boter in een kookpan met dikke bodem, meng er de bloem onder tot een blonde roux.
Giet de kokende melk er beetje bij beetje bij en roer goed zodat er geen klonters ontstaan.
Laat op een zacht vuurtje dik worden (zoals voor een bechamelsaus).
Laat wat afkoelen.
Scheid het eiwit van de dooiers.
Klop het eiwit stevig op tot sneeuw, samen met een snuifje zout.
Meng het eigeel met de garnalen en voeg alles bij de saus.
Voeg een weinig zout toe, peper en muskaatnoot.
Spatel er dan voorzichtig het geklopte eiwit onder.
Boter 4 ovenschaaltjes met een hoge rand goed in (een grote soufflévorm kan ook) en giet er het mengsel in.
Laat in de voorverwarmde oven bakken gedurende 15 minuten (20 tot 25 minuten voor een grote vorm).
Dien meteen op.

Soup gai (Thaise kippenbouillon)

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

Ingrediënten

de botten van 2 kippenborsten
2 selderijstengels
1 grote wortel
1 middelgrote ui

Bereiding

Snijd de selderij en de wortel in stukken van 1 cm.
Snijd de ui in 4 stukken.
Breng 3 l water aan de kook in een grote pan.
Doe de ingrediënten erin en laat het geheel een kwartier doorkoken.
Doe het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de soep nog een half uur sudderen.
Zeef de bouillon en gooi de kippenbotten en groenten weg.

Soupa avgolemono (soep met ei en citroen)

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

Ingrediënten

2 l kippenbouillon
½-¾ kop rijst
vermicelli of een andere pastasoort of rijst
3 eieren
sap van 2 kleine citroenen
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 minuten doorkoken.
Klop intussen de eieren schuimig.
Voeg er langzaam het citroensap aan toe onder voortdurend kloppen.
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij, met een eetlepel per keer en blijf kloppen.
Haal de rest van de bouillon van het vuur en klop het eimengsel erdoor.
Breng de soep op smaak met zout en peper en dien direkt op.

Soupa lakhana (koolsoep)

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

Ingrediënten

1 kg witte kool
2 fijngehakte uien
1½ eetlepel olijfolie
tomaten (geschild en zonder zaden)
zout en peper naar smaak
2½ l runderbouillon
1 kop croûtons

Bereiding

Snijd de kool fijn.
Was de kool en laat het uitlekken.
Fruit de uien goudbruin in de olie.
Voeg de kool, tomaten, zout en peper toe en bak het geheel 1 minuut.
Doe de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Zet het vuur lager.
Leg het deksel schuin op de pan en laat alles 30 minuten sudderen tot de kool gaar is.
Dien de soep op in soepkommen en garneer met croûtons vlak voor het serveren.

Souvlaki met pitabrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g mager varkensvlees
8 pitabroodjes
8 pennen
2 uien
2 stevige tomaten
naar smaak rode pepertjes
peterselie
oregano
zout
versgemalen zwarte peper
60 g boter

Bereiding

Snijd het vlees in kleine blokjes en bestrooi die met zout, peper en oregano.
Rijg het vlees aan de pennen en rooster het onder de grill of op de barbecue.
Snijd de uien in plakjes en hak de peterselie fijn.
Snijd de tomaten en de pepertjes in stukjes.
Verwarm de pitabroodjes even voor.
Smeer ze licht in met boter en leg ze op de barbecue.
Haal het vlees, als gaar is, van de pennen en leg het op de broodjes.
Leg er de ui, peterselie, tomaat en rode peper omheen.
Desgewenst kunt u er mosterd en/of ketchup bij geven.
Lekker met tzatziki.

Souvlakia 1

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g varkensfilet of fricandeau
3 eetlepels olie
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
2 eetlepels oregano
2 eetlepels tijmblaadjes
peper
zout
5 laurierblaadjes

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes van ongeveer 4 cm.
Klop voor de marinade de olie, het citroensap, het uitgeperste teentje knoflook, de oregano en de tijmblaadjes door elkaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Marineer het vlees ± 2 uur in de marinade.
Breek de laurierblaadjes door de helft.
Rijg de stukjes vlees aan satéstokjes met een laurierblad ertussen.
Grilleer de souvlaki onder een voorverwarmde grill in ± 5 minuten gaar.
Bedruip het vlees tijdens het grilleren met de marinade.

Souvlakia 2

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

Ingrediënten

800 g lamsbout
8 grote champignons
2 eetlepels witte wijn
1 eetlepel rode wijn
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 teentjes knoflook uit de knijper
2 laurierbladen
½ theelepel gemalen zwarte peper
1 eetlepel oregano
3 grote vleestomaten
2 groene paprika's
2 uien

Bereiding

De voorbereidende handelingen moet u minstens 12 uur van tevoren verrichten.
Was de champignons en besprenkel ze met de witte wijn.
Bewaar ze in de koelkast.
Snijd de tomaten in vieren.
Meng in een grote kom de olijfolie, het citroensap, de rode wijn, knoflook, tomaten en laurierbladen.
Snijd het lamsvlees in stukjes van ± 2½ x 2½ cm en bestrooi ze met zout, peper en oregano.
Schep ze vervolgens door de marinade.
Was de paprika's, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd ze in stukjes van ± 2½ cm in het vierkant.
Breng water met wat zout aan de kook en kook hierin de stukjes paprika ongeveer 4 minuten.
Breng de stukjes paprika over in een vergiet en spoel ze af met koud water.
Bewaar het kookwater.
Voeg de paprika aan de marinade toe.
Pel de uien en snijd ze in vieren.
Voeg de stukjes ui aan het kookwater van de paprika's toe en houd ze ongeveer 5 minuten tegen de kook aan.
Was de stukjes ui in een vergiet met koud water en voeg ze aan de marinade toe.
Schep alles nog een keer voorzichtig in de marinade om en leg er een bordje bovenop, zodat alle ingrediënten naar beneden worden gedrukt.
Dek de kom af met plastic en zet hem 12-24 uur in de koelkast.
Voeg de champignons met de wijn aan de marinade toe en maak de barbecue in orde.
Schuif alle ingrediënten uit de marinade op grote barbecuepennen, één pen per persoon.
Leg de pennen op de barbecue (ongeveer 5 cm boven de gloeiende houtskool) en draai ze na ± 15 minuten om.
Rooster dan nog 10-15 minuten.
Bestrijk de pennen af en toe met de marinade.

Souvlakia 3

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet of fricandeau
3 eetlepels olie
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
2 eetlepels oregano
2 eetlepels tijmblaadjes
peper
zout
5 laurierblaadjes

Bereiding

Snijd het vlees in stukjes van ongeveer 4 cm.
Klop voor de marinade de olie, het citroensap, het uitgeperste teentje knoflook, de oregano en de tijmblaadjes door elkaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Marineer het vlees ± 2 uur in de marinade.
Breek de laurierblaadjes door de helft.
Rijg de stukjes vlees aan satéstokjes met een laurierblad ertussen.
Grilleer de souvlaki onder een voorverwarmde gril in ± 5 minuten gaar.
Bedruip het vlees tijdens het grilleren met de marinade.

Souvlakisteak met aubergine en rijst

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

Ingrediënten

3 aubergines, in plakken
350 g witte rijst
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 bakje uien, gesnipperd à 175 g
3 teentjes knoflook, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes à 400 g (Royalty)
peper
zout
4 souvlakisteaks

Bereiding

Snijd de plakken aubergine in vieren en bestrooi de stukjes met zout.
Laat de aubergine 1 uur in een vergiet op een diep bord staan.
Spoel de aubergine met koud water af en druk het overtollige vocht eruit.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Verhit 2½ eetlepel van de olie in een ruime braadpan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten.
Bak de aubergine 5 minuten mee en voeg de tomatenblokjes, peper en zout naar smaak en ½ dl water toe.
Laat de groenten 20 minuten zachtjes pruttelen.
Bak de souvlakisteaks in de rest van de olie aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer de steaks met de rijst en de groenten.

Wijnadvies: Vina Montesa, Cabernet Sauvignon, rood, Spanje

Souvlakisteak met gebakken paddenstoelen

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

Ingrediënten

300 g witte snelkookrijst
1 theelepel gedroogde oregano
3 eetlepels slasaus naturel
peper
zout
1 zak gesneden spitskool à 350 g
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 souvlakisteaks
1 bak paddenstoelen-wildmix à 200 g, grof gesneden

Bereiding

Kook de rijst in water met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Meng in een schaal de oregano met de slasaus en peper en zout naar smaak.
Schep de spitskool door de dressing.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de souvlakisteaks goudbruin en gaar.
Neem het vlees uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.
Bak de paddenstoelen ± 5 minuten in het vleesvet en breng op smaak met peper en zout.
Serveer de souvlakisteaks met de gebakken paddenstoelen, witte rijst en spitskoolsalade.

Tip: Maak de salade extra lekker met 40 g uitgebakken spekjes

Wijnadvies: Hardy´s, Stamps, Cabernet sauvignon, rosé, Australië

Spaans amandelgebak

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

70 g boter
2 eieren
4 eidooiers
100 g suiker
85 g zelfrijzend bakmeel
¼ l slagroom
1 zakje slagroomversteviger
2 eetlepels poedersuiker
250 g mascarpone
150 g gepelde amandelen of amandelschaafsel
2 eetlepels suiker
een taartvorm van 28 cm doorsnee
bakpapier

Bereiding

Bekleed de vorm met bakpapier of vet hem goed in en bestuif hem met wat bloem.
Laat de boter in een steelpan smelten, maar niet bruin worden.
Klop de eieren en de eidooiers met de suiker krachtig 10 minuten.
Voeg het gezeefde bakmeel toe en vermeng alles luchtig.
Giet dan de gesmolten boter bij het deeg en schep het geheel snel door elkaar.
Vul de vorm met het beslag en zet hem ± 45 minuten midden in een op 180°C voorverwarmde oven.
Laat de taart na de baktijd even in de oven staan.
Neem hem dan voorzichtig uit de vorm en zet hem op een taartrooster om verder af te koelen.
Klop de slagroom met de versteviger en de poedersuiker stijf.
Roer de mascarpone in een aparte kom met de room los en bestrijk de taart hier royaal mee.
Rooster de amandelen heel licht in een droge koekenpan en voeg de suiker toe.
Pas op dat het niet te donker wordt!
Laat de amandelen even afkoelen en bestrooi er de taart mee.

Spaans gehaktbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g gevulde olijven
1 l blik ratatouille
250 g rundergehakt
250 g varkensgehakt
4 sneetjes witbrood
½ l water
2 eieren
1 ui
1 eetlepel gehakte peterselie
een snufje paprikapoeder
versgemalen peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een cake- of broodvorm in en leg de gevulde olijven er gelijkmatig verdeeld in.
Laat de ratatouille even in een zeef uitlekken, zodat het mengsel niet meer zo vochtig is.
Doe het gehakt in een kom.
Snipper de ui.
Leg de sneetjes brood op een bord en giet er wat water over.
Laat ze even weken, knijp de sneetjes dan uit en voeg ze met de gesnipperde ui, de peterselie, de eieren, het paprikapoeder en peper en zout aan het gehakt toe.
Kneed alles goed door elkaar.
Verdeel de helft van het gehakt over de olijven in de vorm en druk het losjes aan.
Leg de ratatouille op het gehakt en verdeel de rest van het gehakt hierover.
Zet de niet afgedekte vorm in het midden van de oven en bak het gehaktbrood in 55 minuten gaar.
Lekker met aardappelpuree.

Spaanse aardappelomelet 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ dl olijfolie
1 kg grote geschilde aardappelen in dunne plakjes
2 theelepels zout
6 eieren

Bereiding

Verhit 1 dl olijfolie in een zware koekenpan.
Doe de aardappelplakjes erin, strooi er 1 theelepel zout over en schep om.
Zet het vuur laag en bak de aardappelen 15-20 minuten; keer ze af en toe om.
Giet de overtollige olie weg.
Klop de eieren schuimig met 1 theelepel zout, schep de aardappelen er voorzichtig door en laat het mengsel even rusten.
Verhit de rest van de olie in een koekenpan en schep het ei-aardappelmengsel erin.
Strijk de omelet glad en laat de eieren op laag vuur stollen.
Keer de omelet met behulp van een bord of deksel en bak ook de andere kant bruin.
Serveer de omelet warm of koud.

Serveertip: Desgewenst kunt u de tortilla uitbreiden met ui, bonen, ham, tomaten, paddestoelen, gemarineerde tonijn, enz.

Info: In Granada kent men de Tortilla del Sacromonte. Deze wordt gemaakt met hersenen en stierenballen.
In Madrid gebruikt men voornamelijk asperges uit Aranjuez.
Andere variaties:
Tortilla Catalana: met kruidige Butifarraworst en gekookte bonen.
Tortilla espinacas: met gesmoorde spinazie.
Tortilla Murciana: met verse seizoensgroenten.
Tortilla de hierbas aromßticas: met tuinkruiden zoals tijm, oregano en dragon.
Tortilla de sardinas: met sardines die op de omelet worden gelegd.
Tortilla de higado de pollo: met verse, in stukken gesneden, kippenlevertjes.
Tortilla de angulas: met glasaaltjes.
Tortilla a la cazadora: 'jagerstortilla' met verse bospaddestoelen.
Tortilla de mariscos: met schaal- en schelpdieren zoals mosselen, garnalen en inktvis.
Tortilla de atuno: met tonijn, vers of uit blik.
Tortilla de caracoles: met slakken, die van tevoren worden schoongemaakt en gekookt.
Tortilla de espßragos trigueros: met groene wilde asperges, die wat bitter smaken.

Spaanse boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
600 g panklare boerenkool
zout
2 uien
1 grote rode paprika
150 g chorizoworst (stukje)
1 rookworst (250 g)
2 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
Aardappels in pan doen en boerenkool met wat zout erop leggen.
2½ dl water toevoegen.
Aan de kook brengen en boerenkool en aardappels in ca. 30 minuten zachtjes gaarkoken.Intussen uien pellen en grof snipperen.
Paprika schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
Chorizo in blokjes snijden en rookworst in dikke plakjes snijden.
Plakjes halveren.
In grote koekenpan chorizo in ca. 4 minuten op halfhoog vuur uitbakken.
Op bord scheppen.
In bakvet ui en paprika op halfhoog vuur ca. 4 minuten bakken.
Chorizo en rookworst erdoor scheppen en nog even doorwarmen.
Boerenkool afgieten, kookvocht opvangen.
Boerenkool met stamper fijnstampen.
Olijfolie en zoveel kookvocht erdoor roeren dat smeuïge stamppot ontstaat.
Chorizomengsel erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Boerenkoolstamppot in diepe borden scheppen.
Serveren met piccalilly en zilveruitjes.

Spaanse erwtensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip
100 g soepgroente
1 laurierblad
1 ½ l water
400 g splwten
100 g rijst
1 ui
1 teentje knoflook
2 rode paprika's
250 g plakjes chorizo
boter
zout
peper
tabasco
selderij

Bereiding

Trek van de kip, soepgroente, laurierblad, 1 ½ l water en 1 theelepel zout een geurige bouillon.
Zeef de bouillon, voeg er de splwten aan toe en laat die 30 minuten koken.
Strooi dan de rijst in de soep en laat die nog eens 15 minuten koken.
Snipper de ui en het teentje knoflook en fruit ze in 2 eetlepel olie.
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in blokjes en bak die 3 minuten mee.
Haal het kippevlees van het bot en snijd het klein.
Snijd de plakjes chorizo in vieren.
Roer het paprika-uimengsel, het vlees en de worst door de soep en breng op
smaak met versgemalen peper, zout en een paar druppeltjes tabasco.
Bestrooi de soep met geknipte selderij.

Spaanse gehaktflapjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 kleine ui
2 tenen knoflook
1 rode paprika
1 eetlepel chilipoeder
2 theelepels oregano
2 eetlepels tomatenpuree
1 dl vleesbouillon
zout, peper
1 blikje gekoeld pizzadeeg
½ dl (koffie)melk

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak het gehakt in een koekenpan rul.
Maak intussen de ui, de knoflook en de paprika schoon en hak ze heel fijn.
Schep de ui, de knoflook en de paprika door het gehakt en bak het geheel nog 2 minuten.
Bak het chilipoeder en de oregano 1 minuut mee, roer er de tomatenpuree en de bouillon door en laat het gehakt op laag vuur ± 10 minuten sudderen tot al het vocht is verdampt.
Rol het pizzadeeg uit en steek er met een schoteltje 8 rondjes uit.
Schep het gehakt op de plakjes deeg, klap ze dubbel en druk de randen met een schulprandje dicht.
Leg de flapjes op een bakplaat en bestrijk ze met melk.
Bak de flapjes in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.
Laat de flapjes voor het serveren wat afkoelen.

Spaanse lamsstoofpot

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

Ingrediënten

600 g lamsschouder
1 rode paprika
1 groene paprika
1-2 teentjes knoflook
500 g sperzieboontjes
1 aubergine
1 ui
enkele lepels olie
1 glas witte wijn
zout
peper
1 flinke theelepel paprikapoeder
2 tomaten
4 grote aardappelen

Bereiding

Snijd het vlees in grote dobbelstenen en wrijf het in met zout en peper.
Verwarm de olie en bak het vlees snel aan alle kanten aan.
Strooi er de gesnipperde ui en knoflook tussen en laat even verder bakken.
Voeg er dan de in dunne ringen gesneden paprika's, de in stukjes gesneden sperzieboontjes en de in blokjes gesneden aubergine bij.
Schep nog even om en laat enkele minuten verder bakken.
Voeg er dan de in plakken gesneden aardappelen bij en strooi er paprikapoeder over (eventueel wat scherpe rode peper).
Leg er tenslotte de gepelde en in plakken gesneden tomaten op en giet er de voorverwarmde wijn over.
Dek de pan af, zet hem in een goed voorverwarmde oven van 180 C en laat het gerecht daarin zachtjes in een klein uurtje gaar worden.
Serveer met peterselie bestrooid.

Spaanse mosselen met tomaten en tijm

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

Ingrediënten

2 kg Spaanse mosselen
2 teentjes knoflook
4 ontvelde en ontpitte tomaten, in reepjes gesneden
5 takjes verse tijm
1 flink glas droge witte wijn
2 eetlepels olijfolie
peper uit de molen
een vijftiental peperkorrels
lente-uitjes voor de garnituur

Bereiding

Spoel de mosselen en haal de draden weg door eraan te trekken.
Gooi mosselen met een gebroken schelp onherroepelijk weg.
Snijd de lente-uitjes diagonaal in dunne reepjes.
Zet de pan op het vuur en verhit de olijfolie.
Fruit de knoflook licht en voeg de tomaten, de wijn en de takjes tijm toe.
Laat een vijftal minuten sudderen met het deksel op de pan.
Zet het vuur op hoog en doe alle mosselen in een keer in de pan.
Strooi er flink wat peper over en sluit de pan met het deksel.
Af en toe de mosselen opschudden, zodat de onderste boven komen te liggen.
De mosselen zijn klaar als de schelp goed geopend is (voor Spaanse mosselen duurt dat ongeveer acht à tien minuten).
Verdeel de mosselen over vier diepe borden en overgiet ze met het kooknat of. Leg een hoopje lente-uisnippers in het midden.

Info: Ze zijn groter dan de Zeeuwse en wat meer uitgesproken van smaak. Door deze eigenschappen lenen ze zich uitstekend voor bereidingen met een zuiders tintje. Dit recept is geïnspireerd op een herinnering aan een etentje in een onogelijke Spaanse taverne in de buurt van Cadaquès, waar de tafels bedekt waren met plastic tafelkleedjes maar de mosselen smaakten als kwamen ze uit hemel... De aangegeven hoeveelheden zijn bedoeld als voorgerecht. Het wonderingrediënt voor deze is beslist de verse tijm.

Spaanse mosselen uit de wok

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

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
3 eetlepels olijfolie
3 takjes tijm
1 dl medium dry sherry
½ blik tomaatstukjes (à 400 g)

Bereiding

Was de mosselen onder koud stromend water.
Gooi kapotte mosselen of mosselen die wijd open blijven staan weg.
Pel de ui en de tenen knoflook.
Snijd de ui in dunne partjes en de knoflook in plakjes.
Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in reepjes.
Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui, knoflook en rode peper ca. 2 minuten.
Ris de tijm van de takjes en schep ze erdoor.
Leg de mosselen in de pan en schep alles voorzichtig om.
Sprenkel de sherry erover en schep de tomaatstukjes erdoor.
Roerbak de mosselen op hoog vuur ca. 6-8 minuten tot ze allemaal open staan.
Lekker met rijst of grof volkorenbrood en een salade.

Spaanse omelet 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Ei	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 natuur gedroogde harde worst (200 g)
1 rode ui
1 rode paprika
1 prei
1 blikje garnalen (200 g)
6 eieren
(versgemalen) peper
½ theelepel paprikapoeder
3 eetlepels olie

Bereiding

Worst in plakjes snijden.
Ui in ringen snijden.
Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
Prei schoonmaken en in ringen snijden.
Garnalen laten uitlekken.
Eieren loskloppen met peper en paprikapoeder.
Ui en paprika ca. 3 minuten bakken in olie.
Prei toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Worst en garnalen erdoor scheppen.
Eimengsel erover en omelet ca. 15 minuten zachtjes bakken.
Serveren met boerenbrood.

Spaanse paëlla met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

chorizo (of 3 plakjes snijworst)
½ ui, grofgesneden
1 rode of groene paprika, gesneden
300 g risottorijst (of gewone rijst)
saffraan (of paprikapoeder)
1 blikje tomatenpuree
enkele tabletten kippenbouillon
water (ongeveer 400 ml)
300 g tuinerwten (diepvries)
200 g kipfilet

Bereiding

Kook de rijst.
Ondertussen kun je beginnen met het snijden van de kip, uien, paprika en chorizo.
Als eerste bak je de stukjes chorizo in een grote hapjespan.
Na enige tijd kun je de stukjes kip toevoegen.
Bak deze gaar en doe ook de uien en de paprika in de pan.
Laat dit nog even koken en voeg dan de gekookte rijst toe.
Open het blikje tomatenpuree en meng dit door de rijst.
Om kippenbouillon te krijgen doe je de bouillonblokjes in een maatbeker met water.
Als de blokjes opgelost zijn, kun je dit ook het bouillon toevoegen aan het mengsel.
Om het wat meer smaak te geven kun je er nog saffraan- of paprikapoeder bij doen.
Blijf het geheel omscheppen en voeg als laatste de tuinerwten toe.
Na vijf minuten koken is jouw paella met kip klaar.
Eet smakelijk.

Spaanse preiballetjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g prei in dunne ringen
2 eetlepels olie
6 eetlepels kippenbouillon (van tablet)
15 g boter
1 eetlepel bloem
1 ½ dl melk
1 losgeklopt ei
paneermeel
frituurolie
1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Bak de prei ± 5 minuten in de olie.
Voeg de bouillon toe en stof de prei op zacht vuur 10-15 minuten tot het vocht is verdampt.
Smelt de boter, voeg de bloem toe en warm die 2 minuten mee.
Roer de melk erdoor en kook de saus zachtjes 10 minuten.
Meng de prei en de saus en laat afkoelen.
Vorm van het mengsel balletjes ter grootte van een walnoot en rol die door het ei en daarna door het paneermeel.
Verhit de frituurolie tot 170°C en frituur de balletjes hierin ± 3 minuten.
Bestrooi ze met de peterselie.

Spaanse rijstpan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bereid 300 g 'á la minute' rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem opzij.
Maak een stoofpot van 350 g kipfilet, 1 gesnipperde ui, 1 teentje knoflook, 300 g tomaten, 1 groene paprika, ½ l blik tuinbonen of doperwten, 100 g salami in blokjes, 100 g gepelde garnalen en eventueel 12 mosselen in de schelp.
Meng daar de rijst door.

Spaanse rijstsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

175 g rijst
1 rode en groene paprika
1 blikje tonijn in olie
1 ui
2 eetlepels gehakte peterselie
een handje olijven
2 eieren
4 eetlepels mayonaise
citroensap
1 teentje knoflook
een snufje tijm
zout
peper

Bereiding
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
Spoel de rijst dan onder de koude kraan af, laat uitlekken en afkoelen.
Snijd de paprika's in stukjes.
Laat de tonijn uitlekken en maak hem wat fijner.
Pel en snipper de ui.
Meng de ui, tonijn, paprika en peterselie door de rijst.
Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze in parten.
Meng wat citroensap, de uitgeknepen knoflook, tijm en zout en peper door de mayonaise en schep dit sausje door de salade.
Leg de partjes ei erop.

Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pel 1 grote ui en snijd deze overdwars in schijfjes.
Maak 1 kleine rode, 1 kleine gele en 1 kleine groene paprika schoon en snijd ze in reepjes.
Verdeel 200 g bloemkool in kleine roosjes.
Snijd 150 g chorizo (stukje) in kleine blokjes.
Verhit 4 eetlepels Blue Band Vloeibaar (= 50 g) in een wok of hapjespan en roerbak de ui, paprikareepjes en bloemkoolroosjes ± 3 minuten.
Bak de chorizo ± 2 minuten mee.
Voeg ½ blikje tomaatstukjes met vocht á 400 gr, 1 theelepel tijm en zout en peper naar smaak toe.
Laat het gerecht ± 2 minuten sudderen.
Schep er dan 200 g Noorse garnalen door en warm het gerecht nog 1 minuut zachtjes door.
Lekker met rijst.

Tip: Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

Spaanse roerbaksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
l ui
3 gele paprika's
2 pruimtomaten
2 plakken stokbrood
8 dl kippenbouillon
1 blik maïs (200 g)
150 g chorizo (aan één stuk)
5 takjes peterselie
30 g manchego kaas (aan één stuk)

Bereiding

Pel de knoflook en pers hem boven 2 eetlepels olijfolie uit.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Was de paprika's en halveer ze.
Verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukken.
Was de tomaten en snijd ze in vieren.
Verhit de knoflookolie in een wok, bak de plakken stokbrood in ± 3 minuten aan beide kanten krokant en haal het brood uit de pan.
Verhit de rest van de olijfolie in een soeppan.
Voeg de ui, de paprika en de tomaat toe en roerbak ± 5 minuten.
Pureer de groenten, voeg de bouillon aan de groenten toe, breng de soep aan de kook en laat de soep op matig vuur ± 15 minuten koken.
Laat de maïs uitlekken.
Snijd de chorizo in blokjes.
Was de peterselie en hak hem grof.
Roer de maïs, de chorizo en de peterselie door de soep.
Rasp de kaas en verdeel hem over het stokbrood.
Verdeel de soep over 4 kommen en leg het stokbrood in de soep.

Spaanse salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje aardappeldobbeltjes (450 g)
100 g chorizo (worst, à 250 g)
4 eetlepels pikante cocktailsaus
zout
½ zakje gemengde sla (a 200 g)
1 bakje garneermix feta en olijven (150 g)
1 blikje mosselen in pikante saus (netto 125 g)

Bereiding

In magnetron aardappeldobbeltjes in ca. 4 minuten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Aardappelblokjes ca. 5 minuten laten afkoelen.
Velletje van chorizo verwijderen en worst in blokjes snijden.
Chorizo, 3 eetlepels cocktailsaus en aardappels door elkaar scheppen.
Met zout op smaak brengen.
Garneermix en mosselen laten uitlekken.
Sla met rest van cocktailsaus mengen en over twee borden verdelen.
Aardappelsalade erop scheppen.
Salade garneren met garneermix en mosselen.

Spaanse snijbonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g snijbonen
1 bakje (gele) kerstomaatjes
1 rode ui
2 eieren
1 blikje ansjovisfilets in olie
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie
1 zakje mix voor kruidenboter (Duyvis)
2 eetlepels grofgehakte peterselie

Bereiding

Haal de snijbonen af en snijd ze in schuine stukjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Kook de snijbonen in weinig water in ± 7 minuten beetgaar.
Kook de eieren ± 8 minuten, zodat het eigeel droog is, maar nog mooi donkergeel.
Snijd intussen de helft van de ansjovisfilets in piepkleine stukjes.
Klop een dressing van het citroensap, de olie en het zakje mix.
Schep de stukjes ansjovis erdoor.
Snijd de eieren elk in 4 parten.
Schep de snijbonen, tomaat, ui en dressing door elkaar en laat de salade tot kamertemperatuur afkoelen.
Verdeel de eiparten en de hele ansjovisfilets erover en bestrooi de salade met de peterselie.
Lekker met krielaardappeltjes en een varkenskotelet.

Spaanse spiesjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2-3 eetlepels olijfolie
2 geperste teentjes knoflook
1 eetlepel citroensap
½ theelepel komijnpoeder
½ theelepel cayennepeper
300 g mager lamsvlees of varkensfricandeau in ± 15 cm lange
dunne reepjes
zout
10 houten spiesjes
rooster of bakplaat

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Meng de olie met de knoflook, het citroensap, de komijn en de cayennepeper en bestrijk het vlees hiermee.
Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5 minuten om en om bruin en gaar.
Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

Spaanse spinaziesalade met champignons en jamon serrano

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak een vinaigrette van 1 eetlepel sherryazijn, 4 eetlepels olijfolie extra vierge, zout en versgemalen zwarte peper.
Roer ½ theelepel Zaanse mosterd, 1 fijngehakt teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie en 2 theelepels fijngehakte verse tijm door de vinaigrette.
Doe 500 g jonge spinazie in een slakom, strooi daar 150 g in plakjes gesneden champignons en 150 g in dunne reepjes gesneden serranoham over en giet er tot slot de vinaigrette over.

Spaanse tomatensoep met verse groenten

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

Ingrediënten

500 g (tros)tomaten
2 eetlepels olijfolie
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree á 68 g
1 pak gezeefde tomaten á 500 g
2 rode uien in grove stukken
2 worteltjes in plakjes
2 stengels bleekselderij in plakjes
1 rood pepertje in ringetjes
2 laurierblaadjes
1 kruidenbouillontablet
peper
zout
2 takjes bladselderij

Bereiding

Ontvel de tomaten en snijd ze in stukken.
Verhit de olie in en ruime pan en fruit hierin de teentjes knoflook met de tomatenpuree.
Voeg de gezeefde tomaten, de uien, de stukken tomaat, de wortel- en bleekselderijplakjes, de peperringetjes, de laurierblaadjes, het bouillontablet en 3 dl heet water toe.
Laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Breng de soep op smaak met peper, zout en wat selderijblaadjes en serveer met boerenbrood en kleine (Spaanse) worstjes.

Spaanse wraps

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

Ingrediënten

250 g chorizoworst (stuk)
½ krop ijsbergsla
1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
1 ui
2 vleestomaten
3 eetlepels olijfolie
2 pakjes Spaanse mix met dipsaus (world wide wrap, à 210 g)
2 pakken tomatenwraps (world wide wrap, à 260 g)

Bereiding

Chorizo in reepjes snijden.
Sla en paprika's wassen en in reepjes snijden.
Ui pellen en in ringen snijden.
Tomaten wassen en in blokjes snijden.
In braadpan ui in olie 1 minuut fruiten.
Chorizo en paprika toevoegen en 2 minuten meebakken.
Tomaten en mix (uit pak) toevoegen en 2 minuten meewarmen.
Wraps in magnetron verwarmen.
Aan tafel wraps vullen met sla, chorizomengsel en dipsaus (uit pak).

Spaghetti aglio e olio 4 (spaghetti met olie en knoflook)

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

Ingrediënten

500 g spaghetti
5 eetlepels olijfolie
peterselie
3 geperste teentjes knoflook
zout
peper

Bereiding

Breng 4 l water aan de kook, voeg 2 eetlepels zout toe en kook de spaghetti in ± 10 minuten beetgaar.
Verwarm intussen op laag vuur de olijfolie, voeg de knoflook toe en laat deze 5 minuten in de olie meetrekken. (Laat de olie niet te heet worden).
Giet de spaghetti af en schep hem met de knoflookolie en de peterselie om.
Breng op smaak met zout en peper.

Spaghetti alla Siciliana (spaghetti met aubergine)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
500 g tomaten
2 gesnipperde uien
400 g spaghetti
2 eetlepels basilicum
1 geperst teentje knoflook
50 g ricotta
3 eetlepels pecorino kaas
zout
zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Schil de aubergine, snijd hem in blokjes bestrooi die met zout en laat in een zeef uitlekken. Knijp het vocht eruit.
Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan, bak de blokjes aubergine gaar en laat de aubergine op keukenpapier uitlekken.
Verhit de olijfolie en fruit de ui 3 minuten.
Voeg de knoflook toe en fruit die even mee.
Ontvel en ontpit de tomaten, snijd ze in stukjes en voeg die aan de uien toe.
Stoof het geheel 20 minuten in een gesloten pan en breng op smaak met zout en peper.
Breng 4 l water met 1 eetlepel zout aan de kook en kook de spaghetti beetgaar.
Giet de pasta af , roer de saus erdoor en voeg de ricotta en de pecorino toe.
Strooi de basilicum erover en serveer direct.

Spaghetti con melanzane, pignoli e basilico (spaghetti met aubergine, pijnboompitten en basil

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

Ingrediënten

350 g spaghetti
1 zak Bertolli Pastasaus Knoflook
1 aubergine
1 rode ui
1 eetlepel Bertolli Originale extra vergine olijfolie
50 g pijnboompitten
6 blaadjes basilicum

Bereiding

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Pel en snipper de ui.
Snijd de aubergine in stukjes en hak de basilicum fijn.
Verwarm een hapjespan en voeg een scheutje olijfolie toe.
Fruit hierin eerst de ui, voeg vervolgens de aubergine toe en schep dit even om.
Doe nu de pastasaus erbij en laat de saus 8 á 10 minuten zachtjes pruttelen.
Roer tot slot de pijnboompitjes en de basilicum door de saus, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.

Spaghetti con pesce bianco, zucchine e peperoni gialli (spaghetti met witvis, courgette en gele

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

Ingrediënten

1 pak spaghetti
500 g witvis (kabeljauw, koolvis, tilapiafilet)
1 zak Bertolli Pastasaus Tradizionale
1 courgette
1 gele paprika
1 rode ui
2 eetlepels Bertolli Gentile Extra Vergine Olijfolie
8 blaadjes basilicum

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snij de vis in stukken.
Snij de courgette in halve plakjes en de gele paprika in repen.
Pel en snipper de rode ui.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Voeg de groenten toe en roerbak ze een paar minuten.
Doe er vervolgens de pastasaus bij en schep alles goed om.
Zet het vuur lager.
Doe de stukken witvis in de saus en laat de saus 10 minuten zachtjes sudderen.
Schep als laatste de in reepjes gesneden basilicum er voorzichtig doorheen.
Verdeel de pasta over 4 borden en schep de saus erop.

Spaghetti met artisjokken uit Calabrië

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2/3 van het basisrecept voor pastadeeg met ei
zout
1 eetlepel olie

voor de groentesaus

2 citroenen
8 kleine artisjokken
1 teentje knoflook
1 bosje peterselie
100 g pecorino (met peperkorrels)
4 eetlepels olijfolie
zout
peper

Bereiding

Bereid het pastadeeg volgens het basisrecept en laat het, gewikkeld in plasticfolie 30-40 minuten rusten.
Pers de citroenen uit en giet het sap bij een liter water.
Snijd de artisjokstelen van de vrucht, schil ze, verdeel ze in 3 cm lange stukken en leg die direct in het citroenwater.
Verwijder de buitenste bladeren van de artisjokken en knip de harde bladpunten weg.
Snijd de artisjokken in de lengte door, was ze zorgvuldig en snijd ze in de lengte in parten.
Leg ook deze stukken direct in het citroenwater.
Hak de knoflook en de peterselie en rasp de pecorino grof.
Draai met behulp van de pastamachine spaghetti van het pastadeeg en laat de spaghetti, uitgespreid op een doek drogen.
Neem de artisjokken uit het water, laat ze goed uitlekken en bak ze in de hete olie op hoog vuur 5 minuten.
Blus af met 1 dl water en strooi er zout en peper over.
Breng intussen ruim gezouten water met de olie aan de kook en kook de spaghetti hierin in 3-4 minuten beetgaar.
Giet de pasta af en laat goed uitlekken.
Schep de knoflook en de peterselie door de artisjokken en laat het geheel enkele minuten koken.
Meng de spaghetti, artisjokkensaus en geraspte kaas in een warme schotel en serveer direct.

Spaghetti met asperges en zalm

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

Ingrediënten

750 g geschilde en in stukken gesneden witte asperges
400 g spaghetti
4 eieren
2 eetlepels zonnebloemolie
1 fijngesneden prei
250 gram in lange reepjes gesneden gerookte zalmfilet
wat peper
wat zout
4 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de stukken asperge in ruim water in pakweg 15 minuten beetgaar en giet ze af.
Kook de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de eieren in zo’n 8 minuten hard en spoel ze hierna koud.
Pel dan de eieren en hak ze fijn.
Bak hierna de prei ongeveer 7 minuten in de olie.
Roer hier de asperges en de fijngehakte eieren door.
Breng het geheel op smaak met wat peper en zout.
Meng tot slot de spaghetti met het aspergemengsel en de zalm en bestrooi het gerecht met peterselie.

Spaghetti met auberginesaus

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

Ingrediënten

2 aubergines
grof zout
2 dl olijfolie
1 kg rijpe tomaten
1 bosje gewone of citroenbasilicum
3 teentjes knoflook
peper
zout
400 g spaghetti
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Schil de aubergines, verwijder het kroontje en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Leg die naast elkaar op een snijplank en bestrooi ze met grof zout.
Zet de plank een beetje schuin, zodat het vocht kan weglopen en laat ze zo 1 uur uitlekken.
Spoel de aubergines snel met koud water af en dep ze met keukenpapier goed droog.
Verhit de olijfolie in een brede pan en frituur de plakjes aubergine.
Schep ze, als ze goudbruin zijn, uit de pan en laat ze in een met keukenpapier beklede vergiet uitlekken.
Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snipper de basilicum fijn.
Pel de knoflook, snijd de teentjes in plakjes en fruit die in 3 eetlepels van de frituurolie tot ze licht beginnen te kleuren.
Voeg de tomaten en de basilicum toe, zet het deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes sudderen.
Kruid met peper en zout.
Kook de spaghetti al dente, giet ze af en schep ze op de borden.
Verwarm de aubergineplakjes even in de saus, roer de geraspte kaas erdoor en schep de saus over de pasta.

Spaghetti met braadworstjessaus

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

Ingrediënten

2 rode uien
1 rode paprika
1 groene paprika
4 varkensbraadworstjes
1 blik gepelde tomaten (400 g)
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels rozemarijn
2 laurierblaadjes
1 gedroogd chilipepertje
peper
zout
400 g spaghetti
1/8 l crème fraîche
75 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in smalle reepjes.
Verwijder het vel van de bradworstjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de olie en fruit de uien al omscheppend 3 minuten.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend met een vork rul.
Schenk al het vet, op ± 1 eetlepel na, uit de pan en voeg de paprika toe.
Bak die 5 minuten al omscheppend.
Voeg de stukjes tomaat, de rozemarijn, de laurierblaadjes, het chilipepertje
en wat peper en zout toe en laat alles op een laag vuur 15 minuten zachtjes stoven.
Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verwijder de laurierblaadjes en het pepertje uit de saus en schep de crème
fraîche en de helft van de kaas erdoor.
Verdeel de saus over de spaghetti en bestrooi met de rest van de kaas.
Lekker met doperwtjes en/of een groene salade.

Spaghetti met citroen

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

Ingrediënten

350 g spaghetti
zout
1 citroen
6 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen peper
1 zak familiesla à 400 g
6 el sladressing naturel
100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Boen de citroen onder stromend water schoon, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.
Giet de spaghetti af en roer er het citroensap, de rasp, de olie en peper naar smaak door.
Schep de sla met de dressing door elkaar. Serveer de salade met de pasta en geef de kaas er apart bij.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Spaghetti met courgette en kaassaus

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

Ingrediënten

300 g spaghetti
400 g courgette
3 knoflookteentjes
3 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie
1 doosje MAGGI Kaas Saus
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar zoals aangegeven.
Maak de courgette schoon en snijd hem in blokjes.
Pel en snipper de knoflook.
Rooster de pijnboompitten zachtjes in een droge koekenpan.
Verhit de olie in een wok en roerbak de courgette en knoflook 4 minuten.
Bereid de MAGGI Kaas Saus volgens de aanwijzingen en schep de saus met de basilicum door de courgette.
Verdeel de spaghetti over 4 borden en schep de saus erover.
Garneer het gerecht met de pijnboompitten.

Info: Lekker vegetarisch! Pijnboompitten zijn kleine lichte nootjes uit de appels van de pijboom. Ze bevatten veel eiwit en plantaardige vetten, waardoor ze net als andere noten goede vleesvervangers zijn.

Spaghetti met drie soorten vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 teentjes knoflook
1 courgette
100 g zwarte olijven zonder pit
1 blikje tonijn in olie
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
½ blikje zalm (à 213 g)
3 eetlepels olijfolie
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
2 eetlepels kappertjes
(versgemalen) peper
50 g Parmezaanse kaas (stukje)

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Knoflook pellen en snipperen.
Courgette wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
3 soorten vis laten lekken.
Ansjovis in stukjes snijden. (Ansjovis eventueel eerst afspoelen met water om zoute smaak te verminderen).
Olie verhitten en knoflook ca. 1 minuut fruiten.
Courgetteblokjes toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Tomatenblokjes en olijven toevoegen en ca. 4 minuten zachtjes stoven.
Laatste minuut vis en kappertjes meewarmen.
Breng op smaak met peper.
Spaghetti en saus mengen.
Over vier borden verdelen en garneren met flinters Parmezaanse kaas.
Serveren met een frisse salade.

Spaghetti met erwtjes en mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 kg mosselen
25 cl room
100 g geraspte gruyère
40 g boter
1 ui
2 sjalotten
1 teentje knoflook
2 dl droge witte wijn
2 eieren
200 g diepvrieserwten
3 eetlepels gehakte peterselie
cayennepeper volgens smaak
zout
peper

Bereiding

Maak de mosselen goed schoon en was ze.
Stoof de look, gehakte ui en sjalotten in wat boter, blus met de witte wijn en laat aan de kook komen.
Doe er de mosselen bij, dek af en laat ze in 4-5 minuten opengaan op fel vuur.
Vang het kookvocht op en giet het door een puntzeef.
Haal het vlees uit de mosselen en leg het in de kookpan.
Kook de spaghetti in gezouten kokend water al dente.
Kook de erwten in gezouten water: ze moeten stevig blijven.
Laat ze zorgvuldig uitlekken.
Giet het kookvocht van de mosselen in een steelpannetje en kook het in tot de helft.
Voeg de room erbij en kook opnieuw in tot de helft.
Zet van het vuur en voeg er de eierdooiers, cayennepeper, zachte boter, het vlees van de mosselen en de erwten bij.
Meng voorzichtig en ga na of het voldoende gekruid is.
Giet de spaghetti in een grote slakom, overgiet met de saus en meng alles zorgvuldig.
Bestrooi de met geraspte gruyère en peterselie en dien onmiddellijk op.

Spaghetti met gedroogde tomaat en tonijn

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g groene spaghetti
zout
peper
125 g gedroogde tomaten op olie
1 blikje tonijn op olie (200 g)
1/8 l slagroom
50-75 g geraspte oude kaas

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout beetgaar.
Pureer de gedroogde tomaten met de aanhangende olie in een footprosecoor
of snipper ze zo fijn mogelijk.
Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes.
Laat de spaghetti in een vergiet uitlekken en doe hem direct terug in de nog hete pan.
roer er de gepureerde tomaten, de stukjes tonijn en de slagroom door en laat alles op middelhoog vuur al roerend door en door warm worden.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en geef de kaas er apart bij.
Lekker met een salade.

Spaghetti met geitenkaassaus en olijven

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g spaghetti
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
¼ l melk
150 g zachte geitenkaas zonder korst
zout
versgemalen peper
20 zwarte olijven zonder pit
8 blaadjes basilicum

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing.
Smelt de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor, voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe en blijf roeren tot een gebonden saus is ontstaan.
Verkruimel de geitenkaas erboven en laat die smelten.
Breng op smaak met zout en peper.
Giet de spaghetti af, verdeel die over 2 borden en schenk de saus erover.
Verdeel er de olijven over, knip een paar blaadjes basilicum erboven fijn en garneer met de rest van de basilicum.

Spaghetti met gerookte kip-kaassaus

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
1½ pak doperwten fijn (diepvries, à 450 g)
2 tenen knoflook
1 ui
1 eetlepel olijfolie
200 g gerookte kipfiletreepjes
1 zakje kaassaus light (33 g)

Bereiding

Spaghetti bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Laatste 5 minuten doperwtjes meekoken.
Knoflook en ui pellen en fijnsnijden.
Olie verhitten in koekenpan en hierin knoflook, ui en kip 3 minuten bakken.
Kaassaus bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Spaghetti en doperwtjes mengen met kipreepjes, knoflook, ui en kaassaus.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Over 4 diepe borden verdelen.

Spaghetti met kip en paprika

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 rode paprika's
50 g boter
1 prei
400 g kipfilet
3 eetlepels slaolie
2 teentjes knoflook
zout
peper
1 bekertje Bulgaarse yoghurt
1 eetlepel fijngehakte selderij

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de paprika in stukjes.
Smelt de boter, bak hierin de stukjes paprika omscheppend 2 minuten op een hoog vuur.
Voeg ½ kopje heet water toe en laat de stukjes paprika op een matig vuur langzaam zacht worden (± 20 minuten).
Snijd intussen de prei in smalle ringen en de kipfilet in kleine stukjes.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak hierin de stukjes kip op een hoog vuur in 2 porties bruin en gaar.
Neem de kip uit de pan en bak de preiringen een paar minuten in het hete braadvet.
Voeg de stukjes kip, de fijngeperste teentjes knoflook, een snufje zout en wat peper aan de prei toe en laat het even staan.
Pureer de zacht geworden paprika in een foodprocessor, mengbeker of met een roerzeef of staafmixer, voeg de yoghurt eraan toe en breng de saus op smaak met zout en peper.
Vermeng de spaghetti in een grote pan met het kipmengsel en de paprikasaus en warm het gerecht op een matig vuur nog even door.
Schep de spaghetti in een grote schaal en strooi er de selderij over.

Spaghetti met knapperige bacon

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

Ingrediënten
voor 2 personen

3 eieren
3 eetlepels melk
225 g plakjes bakbacon in stukjes
175 g spaghetti
zout, peper
1 eetlepel boter
3 eetlepels geknipte bieslook

Bereiding
Klop de eieren met de melk los.
Bak de bacon in een anti-aanbakpan in ± 8 minuten knapperig.
Kook intussen de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat hem goed uitlekken.
Doe de uitgelekte spaghetti in een pan en voeg het eimengsel en de boter toe.
Verwarm de spaghetti al omscheppend op laag vuur tot het eimengsel als roerei begint te stollen.
Schep er de bacon en de bieslook snel door en breng de spaghetti met royaal zwarte peper op smaak.

Spaghetti met langoestines en kruiden uit Sardinië

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1/3 deel van het basisrecept voor pasta met ei
voor het kookvocht:
1 eetlepel zeezout
1 takje rozemarijn
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
3 takjes peterselie
1 stengel bleekselderij
2 langoestines á 400 g
voor de saus:
1 teentje knoflook
1 rode Spaanse peper
1 voorjaarsuitje
1 stengel bleekselderij
½ bosje peterselie
1 bosje basilicum
4 salieblaadjes
1 eetlepel boter
1 eetlepel olijfolie
zout
peper

Bereiding

Bereid het pastadeeg volgens het basisrecept en laat het in plasticfolie gewikkeld 30-40 minuten rusten.
Breng in een grote pan 2 liter water met zeezout aan de kook, voeg de kruiden en de bleekselderij toe en laat het geheel 20 minuten trekken.
Kook de langoestines één voor één 3 minuten in de kruidenbouillon en laat ze in het kookvocht afkoelen.
Pel voor de saus het teentje knoflook.
Halveer het pepertje, verwijder de zaadlijsten, spoel het onder de koude kraan af en snijd het fijn.
Maak het voorjaarsuitje en de bleekselderij schoon, was ze en snijd ze fijn.
Was de peterselie, basilicum en salie, droog ze en neem de blaadjes van de stelen.
Hak de blaadjes grof en zet ze afgedekt weg.
Maak met de pastamachine spaghetti van het pastadeeg en laat op een theedoek drogen.
Neem de langoestines uit het kookvocht (bewaar het kookvocht.
Snijd de kop van de langoestines, halveer ze met een scherp mes en snijd iedere helft vervolgens in vier stukken.
Verhit de boter en de olie in een grote pan, bak hierin de langoestinedelen, de kruiden en de groenten op hoog vuur 1 minuut en blus met wat kookvocht af.
Breng de saus op smaak met zout en peper en houd haar warm.
Breng het langoestinekookvocht weer aan de kook en kook de spaghetti hierin in 3-4 minuten beetgaar.
Giet de pasta af, laat goed uitlekken en meng ze met de langoestinesaus.
Serveer het gerecht direct in een voorverwarmde schaal.

Spaghetti met langoestines en kruiden uit Sardinië

Spaghetti uit Campanië

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2/3 van het basisrecept voor pastadeeg met ei
zout
1 eetlepel olie

voor de saus

2 teentjes knoflook
70 g zwarte olijven
2 eetlepels kappertjes
1 bosje peterselie
zout
2 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten
zwarte peper

Bereiding

Bereid het pastadeeg volgens het basisrecept en laat het, gewikkeld in plasticfolie 30-40 minuten rusten.
Hak de knoflook grof.
Ontpit en halveer de olijven.
Laat de kappertjes uitlekken.
Hak de peterselie.
Draai met behulp van de pastamachine spaghetti uit het pastadeeg en laat die uitgespreid op een doek drogen.
Verhit de olie in een grote pan, voeg de tomaten met het sap toe en laat op matig vuur enigszins inkoken.
Voeg de knoflook, de olijven en de kappertjes toe en laat 10 minuten verder pruttelen.
Breng op smaak met zout en peper.
Breng in een pan ruim gezouten water met de olie aan de kook en kook de spaghetti hierin in 3-4 minuten beetgaar.
Giet af en laat uitlekken.
Meng de spaghetti in een voorverwarmde schaal met een deel van de saus en bestrooi met peterselie.
Geef de rest van de saus er apart bij.

Taartje van pastrami en tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
250 g tonijnsteak
½ citroen
½ eetlepel (olijf)olie
1 eetlepel mayonaise
zout
(versgemalen) peper
100 g ontpitte groene olijven
25 g zongedroogde tomaten op olie
1 gele paprika
½ courgette
1 eetlepel (truffel)olie
12 plakken pastrami

Bereiding

Sjalotje pellen en snipperen.
Tonijn in blokjes snijden.
Citroen uitpersen.
In koekenpan olie verhitten en sjalotje ca. 2 minuten fruiten.
Tonijnblokjes toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes fruiten (niet bruin laten kleuren).
Mengsel goed laten afkoelen en in keukenmachine pureren.
Mayonaise erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
Tomaten en olijven samen pureren in keukenmachine.
Met dunschiller vel van paprika afhalen en zaadlijsten verwijderen.
Courgette wassen, overlangs halveren en zaadlijst verwijderen.
Paprika en courgette in blokjes snijden en op smaak brengen met olie, zout en peper.
Ring op midden van bord zetten en beleggen met ¼ van plakjes pastrami, deze iets over rand laten hangen.¼ van tonijnmengsel erin scheppen.
Daarop ¼ van groenten scheppen.
Pastrami iets terugvouwen over groenten en ring verwijderen.
Dit herhalen met rest van borden.
Kleine lepeltjes olijvenmengsel om taartjes heen scheppen.

Tafuk corbasi yoghurtlu (kippensoep met yoghurt)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ l kippenbouillon
¼ kop ongekookte rijst
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 kop yoghurt
2 losgeklopte eidooiers
½ theelepel gedroogde of ¼ theelepel verse gehakte munt
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Breng de kippenbouillon in een soeppot aan de kook, voeg de rijst, zout en peper toe, doe het deksel erop en laat ongeveer 20 minuten koken, tot de rijst gaar is.
Roer de yoghurt door de eidooiers, klop het mengsel glad en voeg dit bij de hete soep.
Roer goed, maar laat niet koken.
Garneer met munt en peterselie en dien de soep heet op.

Tagine

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

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
1 eetlepel olie
400 g in blokjes gesneden lamsbout
4 dl kruidenbouillon (tablet)
2 theelepels vloeibare honing
1 theelepel kaneel
1 zakje saffraanpoeder (1 g)
1 theelepel gemberpoeder
8 ontpitte, in reepjes gesneden pruneaux
2 lente-uitjes in ringen
2 eidooiers
1 dl slagroom
zout
peper
300 g couscous of gierst
3 eetlepels fijngehakte munt

Bereiding

Bak de ui in de olie ± 5 minuten en schep deze dan uit pan.
Bak in de achtergebleven olie het lamsvlees rondom bruin.
Voeg de bouillon, honing, kaneel, saffraan en gember toe en roer goed.
Laat dit met de deksel op de pan op matig vuur ± 1 uur stoven.
Voeg de gefruite ui en de pruimen toe en laat nog 15 minuten zachtjes stoven.
Roer de lente-ui erdoor.
Roer de eidooiers met de slagroom los.
Doe er 4 eetlepels hete saus bij en roer het mengsel door de saus.
Laat het nu niet meer koken.
Breng de ragoût op smaak met zout en peper.
Kook intussen de couscous volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Schep hem in timbaaltjes, druk die aan en keer ze op bordjes.
Serveer ze met de ragoût.
Garneer met munt.

Tagliatelle Al Brandy

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

Ingrediënten

100 g boter
3 kleine uitjes
250 g champignons
1 kg doperwtjes (vers of diepvries)
500 g rauwe ham
½ l room
peper
zout
1 mespunt bonekruid
500 g witte noedels
500 g groene (spinazie)noedels
3 eetlepels arachide olie
2 dl cognac
1 theelepel Worcestershiresaus
150 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Smelt een klontje boter en laat de in ringen of plakjes gesneden uien glazig worden.
Snijd de champignons in dunne plakjes en voeg die samen met de doperwtjes bij de ui.
Laat dit 3-5 minuten onder een deksel smoren.
Snijd de ham in smalle reepjes en voeg die bij de groenten.
Doe er daarna de room, wat peper van de molen, een mespuntje bonekruid en wat zout bij en laat even inkoken.
Kook de noedels in veel water met de arachide olie en wat zout beetgaar.
Naargelang het soort noedels waarmee u werkt, vraagt dit 6-8 minuten tijd.
Laat de gare noedels in een vergiet uitlekken en spoel ze even onder de warmwaterkraan.
Giet nu de cognac over de ham en de erwtjes en warm alles goed door.
Doe er de noedels bij en meng alles met 2 vorken door elkaar.
Verwarm het gerecht nog even en breng op smaak met peper van de molen, zout en worcestershiresaus.
Strooi er vlak voor het serveren de geraspte Parmezaanse kaas op.
Dien de tagliatelle in een grote diepe ronde schotel op.

Tagliatelle alla Paesana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g tagliatelle
250 g champignons
125 g tomaten
60 g spek
60 g koud geroosterd varkensvlees
1 gehakt teentje knoflook
peterselie
basilicum
zout
peper
olie
Parmezaanse kaas
3 eieren

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat de pasta uitlekken.
Snijd de champignons in schijfjes en bak die in wat olie op.
Voeg het spek, de knoflook en de in stukken gesneden gepelde tomaten toe en laat 5 minuten sudderen.
Voeg het varkensvlees, de kruiden en de specerijen toe en vermeng de saus met de gekookte pasta.
Roer er 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas door en dien de rest van de Parmezaanse kaas apart op.
Om een hartigere maaltijd te verkrijgen, kunt u 2-3 eieren aan de saus toevoegen en de saus roeren tot de eieren bijna zijn gestold.

Taoekwa dan atjar (tofu met gemengde groenten uit Maleisië)

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

Ingrediënten

2-3 stukken tofu
200 g schoongemaakte sperziebonen in stukjes
6 worteltjes in smalle reepjes
200 g broccoliroosjes
2 rode paprika's in reepjes
2 groene Spaanse pepers in zeer smalle reepjes
100 g taugé
2 gehalveerde teentjes knoflook
1 gesnipperde ui
1 theelepel sambal oelek
1 eetlepel ketjap benteng manis
olie

Bereiding

Snijd de tofu in reepjes van 4 x 1 cm.
Breng een royale hoeveelheid water met een beetje zout aan de kook, voeg de boontjes toe en laat deze na 2-3 minuten volgen door de reepjes wortel, de broccoliroosjes, de paprika en de Spaanse pepers.
Kook alles nog 4-5 minuten en laat het op een vergiet goed uitlekken.
Was de taugé enkele malen en verwijder zoveel mogelijk zaadhulsjes.
Verhit olie en fruit onder voortdurend roeren de teentjes knoflook.
Neem ze, als ze bruin beginnen te kleuren, met een schuimspaan uit de olie.
Voeg de ui aan de hete olie toe, roer er de sambal oelek door en doe de reepjes tofu erbij.
Schep alles enkele malen goed om.
Sprenkel de sojasaus erover en doe er onmiddellijk hierna de gekookte groenten bij.
Strooi er wat zout over en doe dan de taugé erbij.
Schep alles voorzichtig om tot alles door en door warm is geworden.
Geef er gekookte en daarna in een beetje olie gebakken Chinese eiermie of mihoen bij.

Tapas met tomatentapenade

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak toast van maïspistoletjes met groene olijfolie en beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomatentapenade of tomatenpesto (pot of koelvers).
Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.

Tapas van little gem

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

Ingrediënten

2 kropjes little gem (Spaanse slasoort) of ijsbergsla
4 zongedroogde tomaten op olie
4 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Was de sla en snijd hem in de lengte in parten (ijsbergsla in reepjes).
Laat de tomaten uitlekken en snijd ze in kleine stukjes.
Klop een dressing van de balsamicoazijn, de tomaat en de olijfolie.
besprenkel de sla met de dressing en bestrooi met zout en peper.
Lekker met rijst of pasta.

Tartaarsaus 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l mayonaise
2 zeer fijngehakte zure augurken
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte bieslook

Bereiding

Meng alle ingrediënten samen en breng de saus met zout en peper op smaak.
Lekker bij frites, maar ook bij koude schaal- en schelpdieren, koud vlees en salades.

Tarte à l'orange

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem
275 g fijne suiker
200 g boter of margarine
mespunt zout
7 perssinaasappels
3 eieren (middel groot)
poedersuiker uit strooibus
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten
2 eetlepels bloem om te bestuiven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
In kom bloem, 75 g suiker, 100 g boter, zout en ca. 1 eetlepel ijskoud water tot deeg kneden.
Deeg ca. 15 minuten in koelkast laten rusten.
Intussen 2 sinaasappels goed schoonboenen onder koud stromend water en schil eraf raspen.
5 Sinaasappels uitpersen en sap in pan schenken.
Sinaasappelrasp en rest van suiker toevoegen en aan de kook brengen.
Al roerend suiker oplossen en sap ca. 20 minuten laten inkoken.
Intussen rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden.
Vorm invetten.
Werkblad bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 3 cm groter dan vorm.
Vorm met deeg bekleden.
Bakpapier op deeg leggen en blindbakvulling erop scheppen.
In midden van oven bodem ca. 10 minuten bakken.
Bakpapier met blindbakvulling verwijderen.
Van ingekookt sap 1½ dl in kom schenken, rest van boter toevoegen en laten smelten.
Iets laten afkoelen en eieren erdoor kloppen.
Mengsel in vorm schenken.
Taart in midden van oven in ca. 30 minuten gaar bakken.
Sinaasappelpartjes door rest van ingekookt sap scheppen.
Taart in ca. 3 uur goed laten afkoelen.
Taart in 6 à 8 punten snijden en op borden zetten.
Sinaasappelpartjes met siroop ernaast scheppen.
Borden en taart bestrooien met poedersuiker.

Tip: Blindbakvulling: Een blindbakvulling is bedoeld om deeg mooi in vorm te krijgen. Er zijn speciale blindbakvullingen verkrijgbaar, maar u kunt ook gedroogde peulvruchten gebruiken.

Teriyaki-kalkoen met champignons en waterkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 ml teriyaki marinade (flesje)
4 teentjes knoflook
5 cm verse gember
2 eetlepels vloeibare honing
3 eetlepels (arachide)olie
1 doosje kastanjechampignons (250 g)
4 kalkoenfilets (à ca. 125 g)
3 bosuitjes
250 g eiermie
zakje waterkers (75 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand4.
Teriyaki-marinade in kommetje schenken.
Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen.
Gemberwortel schillen en heel fijn snijden.
Gember, honing en olie door marinaderoeren.
Champignons schoonvegen met keukenpapier.
Kalkoenfilets in grote ovenschaal leggen, champignons er omheen en ertussen leggen.
Marinade over kalkoen en champignons schenken.
Schaal in midden van oven in ca. 20 minuten gaar laten worden.
Vlees en champignons regelmatig keren.
Af en toe bedruipen met marinade.Intussen bosuitjes schuin in dunne ringen snijden.
Vlak voor einde berei-dingstijd van kalkoen, eiermie volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden.
Kalkoen uit oven in dunne mooie plakjes snijden.
Mie afgieten en kalkoen samen met champignons, bosuitjes en waterkers door mie mengen.
Marinadevocht erover schenken en opdienen.

Terrine van heilbot en schelvis

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

Ingrediënten

200 g gerookte heilbot in dunne plakken
500 g verse schelvisfilet
2 dunne preitjes
½ venkelknol
3 eiwitten
3 eetlepels room
1/3 theelepel zout
boter

Bereiding

Blancheer wat groene bladeren van de prei in kokend water, bekleed hier overdwars een ingevette cakevorm mee en zet de vorm in de koelkast.
Snijd de rest van de prei in de lengte en blancheer dit 3 minuten.
Bekleed de gekoelde vorm met de helft van de heilbot.
Maal 2/3 van de van vel ontdane schelvis in ee foodprocessor fijn en voeg 2 eiwitten, 2 lepels room, de fijngehakte venkel en het zout toe.
Herhaal dit met de overige ingrediënten, maar laat zout en venkel nu weg.
Leg de helft van de schelvismassa op de heilbotmassa, hierop de 2 in de lengte gesneden preitjes en daarop de rest van de schelvismassa.
Dek de terrine met wat geblancheerde preibladeren en aluminiumfolie af.
Doe een laag heet water in een braadslede, zet de cakevorm erin en laat de terrine in een op 180 °C voorverwarmde oven in 55 minuten gaar worden.
Laat de terrine afkoelen en stort hem voorzichtig op een schaal.
Vermeng voor de saus 3 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel mosterd, 1 theelepel citroensap en 1 theelepel fijngehakt venkelgroen.

Terrine van kaas en zuidvruchten

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g van een harde kaassoort
75 g blauwschimmelkaas
150 g gemengde zuidvruchten
4 eieren
½ liter room
100 g bloem
25 g paneermeel
Voor de frambozen-notensaus:
100 g frambozen
75 g gemengde noten
150 g room
zout, peper
een broodvorm
aluminiumfolie

Bereiding
Rasp de harde kaas, doe die in een mengkom, voeg de eieren en de room toe en mix het geheel tot een gladde emulsie ontstaat.
Voeg dan de bloem toe en roer tot er geen klontjes meer zijn en het een stroperig geheel is geworden.
Bestrijk de binnenkant van de vorm met boter, bestrooi hem daarna met paneermeel en klop het overtollige meel eruit.
Snijd de blauwschimmelkaas en de zuidvruchten in stukjes.
Doe het kaasmengsel in de vorm en doe de stukjes blauwschimmelkaas en de zuidvruchten in het midden van de vorm, druk het een beetje aan en bestrooi de bovenkant met paneermeel.
Dek de vorm met aluminiumfolie af, zodat, als de terrine gaat rijzen, deze wordt tegengehouden en niet inzakt.
Zet de vorm 45 minuten in een oven van 180°C en vervolgens ± 15 minuten in een oven van 130°C.
Doe de room en de frambozen in een pan en laat het op een middelhoog vuur tot eenderde inkoken.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Hak de gemengde noten en voeg ze vlak voor het opdienen toe.
Snijd gewassen sla zo fijn mogelijk, voeg er een paar druppels azijn aan toe en meng het geheel goed.

Terrine van lam met appel-pompoenchutney

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

Ingrediënten
voor de terrine

lamsvlees van de achterbout
plakjes ontbijtspek
tijm
rozemarijn
knoflookolie
zout
peper
eendevet

voor de chutney

80 g pompoen in blokjes
100 g appel in blokjes
½ ragfijn gesnipperde ui
1 cl maïsolie
1 theelepel masalakruiden
½ theelepel koenjit
½ teentje knoflook
1 theelepel sambal
35 g suiker
3½ cl witte wijnazijn
2½ cl water
20 g krenten
zout
peper

Bereiding
Laat het vlees door uw slager schoonmaken, hij mag het vet eraan laten zitten.
Snijd het lamsvlees in smalle repen en meng het met de kruiden, de olie, een klein beetje eendevet, zout en peper.
Verpak het goed en laat het enkele uren intrekken.
Bekleed een terrinevorm met plakjes spek, leg het lamsvlees in de lengte netjes in de terrine en druk alles goed aan.
Verwarm de oven voor op 80 °C en laat de lamsterrine in de oven garen (de kerntemperatuur mag niet hoger worden dan 55 °C).
Bak de ui zonder te kleuren in de olie, voeg de masalakruiden en de koenjit toe en laat het mengsel op laag vuur garen.
Voeg de pompoenblokjes toe en roer door.
Voeg de azijn, het water, de suiker, de geraspte knoflook, de sambal en de krenten toe en laat het gerecht op niet te hoog vuur zachtjes koken tot de pompoen half gaar is.
Voeg de appel toe en laat zachtjes koken tot de pompoen gaar is.
Roer alles voorzichtig door en laat de terrine op ijs afkoelen.

Terrine van lam met appel-pompoenchutney

Laat de lamsterrine op een warme plaats warm worden en serveer met de warm gemaakte chutney.

Terrine van venkel en paprikamousse

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

Ingrediënten

voor de paprikamousse

3 g gelatineblaadjes
300 g rode paprika
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 takje tijm
peper
zout
4 eetlepels witte wijn
2 dl groentebouillon
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel koude boter in blokjes
6 eetlepels room
boter

voor de venkelmousse

3 g gelatineblaadjes
300 g venkel
boter
2 dl groentebouillon
peper
zout
1 dl room
150 g broccoliroosjes

voor de kruidenvinaigrette

1 sjalot
1 teentje knoflook
2 sprietjes bieslook
1 takje basilicum
1 takje kervel
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
1 eetlepel dragonazijn
peper
zout

voor de garnering

2 bosjes zomerpostelein of rucola

Bereiding

Week de gelatine in koud water.

Terrine van venkel en paprikamousse

Snijd de paprika in blokjes, snipper de sjalot en pers het knoflookteentje.
Smelt wat boter en fruit daarin het sjalotje, de knoflook en de paprika.
Kruid met een takje tijm en met peper en zout.
Voeg de wijn en de bouillon toe en laat de paprika goed gaar smoren.
Neem dan het deksel weg en laat verder sudderen tot bijna alle vocht is verdwenen.
Haal het takje tijm uit de pan.
Pureer de paprika met een mixer en haal de puree door een zeef, zodat de velletjes achterblijven.
Knijp de gelatine goed uit en los ze in de opgewarmde puree op.
Voeg het citroensap toe en mix de koude boterblokjes door de puree.
Klop de room stijf en roer hem door de puree.
Vet een terrinevorm van 11 x 25 cm met boter in, giet er de helft van de paprikamousse in en laat die in de koelkast opstijven.
Bewaar de rest van de mousse op kamertemperatuur.
Week de gelatine in koud water.
Snijd de venkel in blokjes (bewaar het groen voor de afwerking.
Verhit wat boter en voeg de venkelblokjes toe.
Giet er de bouillon bij en laat de venkel gaar sudderen.
Pureer met de mixer en breng op smaak met peper en zout.
Knijp de gelatine goed uit, los ze in de venkelpuree op en laat die gedeeltelijk afkoelen.
Klop de room stijf en schep hem door de venkelmousse.
Stoom de broccoliroosjes gaar en leg ze op het opgesteven laagje paprikamousse uit de koelkast.
Giet dan de venkelmousse over de broccoli en laat in de koelkast 10 minuten opstijven.
Giet de rest van de paprikamousse over de venkel en laat de terrine in de koelkast 2 uur opstijven.
Maak intussen de kruidenvinaigrette.
Snipper het sjalotje en het knoflookteentje zeer fijn en hak de verse kruiden.
Meng ze door de olie en azijn en breng op smaak met peper en zout.
Maak de terrine los van de vorm door hem even in heet water te houden en stort hem dan op een plank en snijd er mooie plakken van.
Serveer met zomerpostelein, rucola of een andere decoratieve slasoort en nappeer met de vinaigrette.
Versier met het venkelgroen.

Thaise Chinese kool met zwarte peper en knoflook

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

Ingrediënten

1 middelgrote Chinese kool
1 eetlepel bouillon of water
2 theelepels suiker
½ theelepel sojasaus
½ theelepel zout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel olie
2 eetlepels grofgehakte knoflook

Bereiding

Verwijder lelijke koolbladeren, verwijder het harde gedeelte en snijd de rest van de bladeren in 2 cm brede repen.
Spoel de bladeren en laat ze in een vergiet uitlekken: er mag een beetje water aan de bladeren blijven hangen.
Meng de bouillon of het water in een klein schaaltje met de suiker, de sojasaus, het zout en de peper.
Verhit de olie in een wok of wadjan en bak de knoflook op hoog vuur ± 30 seconden tot hij bruin en knapperig begint te worden (niet te lang, want dan wordt de knoflook bitter).
Voeg de koolbladeren toe en bak ze 1 minuut tot ze slap beginnen te worden.
Voeg het sausje toe, vermeng het goed en doe het deksel op de pan.
Laat de koolbladeren nog 1-2 minuten koken en dien ze dan op.

Thaise kipballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bereid deze als Thaise visballetjes, maar vervang de kabeljauw door gekookte kipfilet, de vissaus door kokosmelk en de basilicum door 2 eetlepels fijngehakte koriander.

Thaise loempiaatjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel 7-kruidenpoeder
1 eetlepel olie
175 varkensgehakt
1½ eetlepel vissaus (Nam Pla)
125 g dunne reepjes wortel
100 g taugé
8 ontdooide vellen fyllodeeg
1 losgeklopte eidooier
frituurolie

Bereiding

Bak de knoflook met het 7-kruidenpoeder ± 3 minuten in de olie.
Voeg het gehakt toe en bak het in ± 5 minuten rul.
Voeg op hoog vuur de vissaus en de wortelreepjes toe.
Laat het vocht in ± 5 minuten verdampen.
Roer de taugé erdoor en laat het geheel afkoelen.
Snijd van de vellen fyllodeeg 24 repen van 13 x 23 cm.
Schep op elke deegreep één lepel vulling, rol het deeg als loempia op en plak de rand met de losgeklopte eidooier vast.
Verhit frituurolie tot 190°C en frituur daarin de loempia's met 6 tegelijk 3-4 minuten.
Serveer ze met pikante saus.

Thaise mosselen 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 flinke gesnipperde teentjes knoflook
4 grote eetlepels arachideolie
1 klein vers rood pepertje
4 grote eetlepels Nam Pla (Thaise vissaus)
een handvol fijngesnipperde verse muntblaadjes

Bereiding

Fruit de knoflook tot het gouden randje ontstaat.
Voeg de fijngesnipperde rode peper toe en laat het op een lager vuur goed trekken.
Voeg de Nam Pla toe, doe de mosselen in de pan en dek hem af.
Zet het vuur 6 minuten zeer hoog.
Doe er dan de fijngesnipperde munt bij en roer alles goed om.
Laat de pan nog 1 minuut onder het deksel staan en dien het gerecht dan op.
In de 'smaakbalans' moet de muntsmaak een beetje bij die van de mosselen en de rode pepertjes achterblijven.

Thaise rode curry met paprika, peultjes en tofu

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

Ingrediënten

4 dl ongezoete kokosmelk
2 eetlepels rode currypasta (zie recept)
225 g tofu in blokjes van 1 cm
½ dl groentebouillon
1 eetlepel palmsuiker of bruine suiker
½ theelepel sojasaus
½ theelepel zout
1 rode paprika in dunne reepjes
100 g onthaarde peultjes

Bereiding

Schud de kokosmelk goed.
Doe ¾ dl in een pannetje en breng dit langzaam aan de kook.
Kook het, af en toe roerend, ± 3 minuten tot het wat dikker begint te worden en geur afgeeft.
Voeg de currypasta toe en kook het nog 3 minuten; roer goed om aanbakken te voorkomen.
Voeg de tofu toe en roer voorzichtig om het met de saus te bedekken.
Voeg de rest van de kokosmelk, de groentebouillon, suiker, sojasaus en zout toe en roer het mengsel goed.
Breng het aan de kook, zet het vuur laag en laat het 15 minuten pruttelen.
Neem de pan daarna van het vuur.
Voeg de paprika en de peultjes toe en laat nog 5 minuten staan.
Serveer het gerecht warm.

Tip: Roer met een houten lepel om te voorkomen dat de tofu stuk gaat.

Thaise rode currypasta

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 gedroogde Spaanse pepers
1 eetlepel hele korianderzaadjes
1 theelepel hele komijnzaadjes
10 korrels zwarte peper of 1 theelepel versgemalen peper
3 stengels citroengras
wat fijngehakte verse korianderwortels of wat fijngehakt vers
korianderblad
enkele grofgehakte bosuitjes
2 eetlepels grofgehakte knoflook
1 eetlepel grofgehakte verse gemberwortel
1 theelepel fijngesneden limoenschil
1 theelepel zout

Bereiding

Verwijder de steel en de zaadjes van de Spaanse pepers.
Breek ze in stukjes, giet er heet water over en laat ze 20 minuten weken.
Rooster de specerijenzaden ieder voorzichtig ± 2 minuten in een pan met een dikke bodem.
Vermeng de zaden en maal ze.
In plaats van zaden kunt u ook gemalen specerijen gebruiken; vermeng die en rooster ze voorzichtig, voortdurend omscheppend.
Maak het citroengras schoon: verwijder de wortels, snijd een stukje van de top af en verwijder alle verdroogde, gele delen.
Hak de rest in kleine stukjes.
Laat de Spaanse pepers uitlekken en vermeng ze met het citroengras en de specerijen.
Maal dit met een staafmixer tot een gladde pasta.
Voeg zo nodig af en toe wat water toe.
U kunt de pasta in luchtdicht afgesloten een pot 1 maand in de koelkast bewaren.

Thaise tahoe met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ blok tahoe (175 g)
5 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
2 eetlepels Chinese sojasaus
1 struikje paksoi
1 kleine gele paprika
1 rode peper
2 teentjes knoflook
100 g taugé
1 theelepel suiker
2 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels oestersaus

Bereiding

Tahoe in dobbelstenen snijden.
In kom 2 eetlepels olie en sojasaus mengen en tahoe erdoor scheppen.
Paksoi in repen snijden, wassen en droogdeppen.
Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
Peper schoonmaken, wassen en in ringen snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In wok rest van olie verhitten en tahoe rondom lichtbruin en krokant bakken.
Tahoe uit pan op bord scheppen.
In achtergebleven olie knoflook ca. 1 minuut fruiten.
Paprika en peper toevoegen en in ca. 5 minuten al omscheppend beetgaar latenworden.
Paksoi, taugé en tahoe toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken.
Op smaak brengen met suiker, vissaus en oestersaus.
Lekker met Thaise (jasmijn)rijst.

Toast Bombay

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

Ingrediënten

4 sneetjes witbrood
boter
200 g kabeljauwfilet
2 uien
2 bananen
1 mespunt gemberpoeder
het sap van ½ citroen
2 eetlepels gemalen kokos
4 plakjes jonge kaas
kerriepoeder
paprikapoeder
zout

Bereiding

Rooster het brood.
Smelt een klontje boter in een pan, bak de vis gaar en breng op smaak met wat zout.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Pel de bananen en snijd ze in schijfjes.
Smelt een klontje boter en fruit de uiringen gaar.
Voeg de schijfjes banaan, het gemberpoeder, het citroensap en de gemalen kokos toe en breng op smaak met kerriepoeder en zout.
Verdeel het mengsel over de toastjes en schik er de vis op.
Leg er tenslotte een plakje kaas op en zet de toastjes even onder de grill tot de kaas begint te smelten en te kleuren.
Haal de toastjes uit de oven en bestrooi ze met paprikapoeder.

Toast Guyane

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

Ingrediënten

8 schijven ananas
100 g gehakte amandelen
12 eetlepels mayonaise
paprikapoeder
peper
16 sneden brood
8 eetlepels boter
2 eetlepels peterselie
16 plakjes Gouda of Edammer demi-vieux

Bereiding

Snijd de ananas in stukjes en meng die met de amandelen en de mayonaise.
Snijd het brood in tweeën en bestrooi het met wat paprika poeder.
Smelt de boter in een braadpan en doe het brood er even in met de met paprika bestrooide kant naar beneden.
Verwarm de oven voor tot matigwarm.
Voeg de peterselie en peper bij het ananasmengsel.
Leg het brood op een bakblik en leg het ananasmengsel erop.
Snijd de plakjes kaas in tweeën, leg een plakje op elk stukje brood en strooi er een beetje paprikapoeder op.
Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak tot de kaas begint te smelten.

Toast Kernhem

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

Ingrediënten

Bereiding

Ontkorst 2 sneetjes witbrood en besmeer ze met boter.
Beleg 1 sneetje met Kernhem, leg er het andere sneetje op en snijd het brood in 6 blokjes.
Haal de blokjes door losgeklopt ei en paneermeel en frituur ze in hete olie goudbruin.
Serveer ze aan een prikker.

Toast met gebakken kippenleveertjes en gember

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

3 bolletjes gember
2 plakjes ontbijtspek
150 g kippenleveertjes
2 eetlepels bloem
zout, peper
25 g boter
½ eetlepel Franse mosterd
2 eetlepels gembernat
2 sneetjes bruin casinobrood
6 sprietjes bieslook

Bereiding
Snijd de gember in plakjes en het spek in stukjes.
Snijd de kippenleveertjes in drieën, bestrooi ze met zout en peper en wentel ze door de bloem.
Verhit de boter en bak het spek en de kippenleveertjes in ± 5 minuten bruin en gaar.
Voeg de gember, de mosterd en het gembernat toe en bak nog ± 1 minuut.
Rooster de sneetjes brood en leg ze op 2 borden.
Schep het kippenleveermengsel erop en knip de bieslook erboven fijn.

Toast met gerookte heilbotpâté

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

Ingrediënten

Bereiding

Pureer in een keukenmachine 250 g gerookte heilbot.
Schep 100 g Hüttenkäse, 2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje), 1 eetlepel gesnipperde bieslook, het sap van 1 citroen en 2 eetlepels crème fraîche door de puree en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel 1 zakje waterkers over 4 bordjes en schep daar bolletjes puree op.
Garneer met bieslook en geef er toast bij.

Toast met gorgonzola en gebakken oesterzwammen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 sneetjes wit (casino)brood
50 g gorgonzola
1 kleine tomaat
100 g oesterzwammen
2 eetlepels olijfolie
enkele blaadjes veldsla

Bereiding

Rooster de sneetjes brood en besmeer ze met de gorgonzola.
Snijd de tomaat in plakjes en leg die op de kaas.
Verwijder de steeltjes van de oesterzwammen.
Verhit de olie in een koekepan en bak de paddestoelen op hoog vuur snel bruin.
Verdeel de oesterzwammen over de toast en schuif deze ± 5 cm onder de hete grill.
Laat de gorgonzola in 2-3 minuten smelten en garneer met een toefje veldsla.

Toast met ham en meloen

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

15 ronde krokante toastjes
225 g Parmaham
1½ Cavaillon
1½ glaasje port
kervelplukjes

Bereiding

Verdeel de ham in reepjes en draai op elk toastje een roosje.
Snijd de meloen doormidden, haal er de pitten uit en hol het vruchtvlees met een meloenmesje in balletjes uit.
Laat de balletjes enkele uren in de port marineren en leg telkens een meloenballetje in een hamroosje.
Garneer met een plukje kervel.

Toast met krabmayonaise

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 klein blikje krab (laat de inhoud op een vergiet uitlekken)
2 eetlepels mayonaise
wat tomatenketchup
wat gedroogde kervel
peper
zout
wat citroensap
1 glaasje cognac
cayennepeper

Bereiding

Doe de mayonaise in een kommetje.
Roer er zoveel ketchup door tot alles mooi roze ziet.
Roer er wat citroensap en de kruiden door.
Roer de uitgelekte krab erdoor, gevolgd door de cognac.
Maak het geheel af met een beetje cayennepeper.
Serveer dit als entree met een schijfje citroen en toast.

Variatietip: Snijd uit casinobrood met een wijd glas mooie rondjes en toast die lichtbruin. Beleg de toastjes rijkelijk met krabmayonaise en een plakje oude kaas. Bestrooi ze met paprikapoeder en eventueel met wat cayennepeper. Zet ze onder de grill tot de kaas lichtgoudbruin is en serveer ze warm.

Toast met roerei en garnalen

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

Ingrediënten

1 preiwit
boter
2 eieren
1 eetlepel room
3 eetlepels geraspte Emmentaler
4 sneetjes witbrood
50 g gepelde garnalen
4 takjes dille
peper
zout

Bereiding

Maak het preiwit schoon, was het en snijd het in heel fijne ringen.
Smelt een klontje boter en stoof er de preiringen in.
Klop de eieren met de room en de geraspte emmentaler los en breng op smaak met peper en zout.
Giet de eiermassa bij de gestoofde prei en laat ze, onder voortdurend roeren, stollen.
Snijd de korsten van het brood en rooster het.
Bestrijk de toastjes met wat boter en schep er het roerei op.
Leg op elke toast een schepje garnalen en kruid deze met wat peper.
Versier de toastjes met een takje dille en dien ze onmiddellijk op.

Toast met salade van gebakken oesterzwammen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ eetlepel citroensap
½ theelepel mosterd
zout
peper
1½ eetlepel olie
100 g andijvie
250 g oesterzwammen
25 g boter
2 sneetjes witbrood

Bereiding
Roer in een kom het citroensap, de mosterd, het zout, de peper en de olie tot een sausje.
Was de andijvie, slinger de groente droog in een slacentrifuge, snijd de groente in heel dunne reepjes en schep hem door het sausje.
Maak de oesterzwammen schoon en laat ze heel.
Verhit de boter in een braadpan en bak de oesterzwammen in ± 5 minuten aan beide kanten bruin.
Rooster de sneetjes witbrood, leg ze op 2 bordjes en verdeel de andijvie erover.
Leg de gebakken oesterzwammen erop, besprenkel ze met citroensap en strooi er wat zout en peper over.

Toast met tomatenmayonaise en sardines

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

Ingrediënten

1 blikje sardines in olie
1 vleestomaat
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
± 3 druppels tabasco
1 teentje knoflook
16 toastjes
3 takjes peterselie
keukenpapier

Bereiding

Snijd de sardines in 16 stukjes en spreid die op keukenpapier uit.
Breng in een pan ruim water aan de kook.
Kruis de tomaat in, dompel hem enkele seconden in het kokende water, spoel hem onder koud stromend water af en verwijder het velletje.
Halveer de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd hem in blokjes.
Meng in een kom de mayonaise, ketchup en tabasco door elkaar.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Roer goed door, zodat een gladde saus ontstaat en meng daar de tomaatblokjes door.
Smeer de tomatenmayonaise op de toastjes en leg op elk toastje een stukje sardine.
Garneer met kleine takjes peterselie.

Toast met zuurkool

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
olijfolie
500 g zuurkool
2 dl witte wijn
1 mespunt kerriepoeder
1 theelepel aardappelzetmeel
12 sneden oud brood
1 blikje TV-worstjes
6 ananasschijven
100 g geraspte Gruyère
paprikapoeder, nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Doe wat olijfolie in een pan en fruit de uitsnippers.
Voeg de zuurkool en de witte wijn toe en kruid met kerriepoeder, nootmuskaat, peper en zout.
Laat het geheel ± 15 minuten sudderen.
Bind zo nodig met het aardappelzetmeel.
Rooster de boterhammen en verdeel er de zuurkool over tot op ½ cm van de rand.
Snijd de ananasschijven in stukjes.
Versier de toast met TV-worstjes en stukjes ananas en bestrooi met de geraspte kaas en paprikapoeder.
Zet de toastjes ± 10 minuten in een op 230 °C voorverwarmde oven (tot de kaas is gesmolten).
Dien ze onmiddellijk op.

Toast uit zee

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

Ingrediënten

6 sneden bruin- of witbrood
het sap van ¼ citroen
boter
30 g bloem
1½ dl melk
1½ dl room
2 eierdooiers
100 g geraspte kaas
375 g gekookte mosselen
125 g grijze garnalen
125 g roze garnalen
150 g gerookte zalm
6 groene olijven of druiven
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Besprenkel de sneden brood met citroensap en rooster ze.
Smelt 30 g boter, voeg de bloem toe en laat die even mee bakken.
Giet de melk en de room erbij, laat enkele minuten inkoken en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Klop de dooiers los en meng ze samen met de geraspte kaas door de saus.
Bestrijk de boterhammen met de saus en beleg de toast met de mosselen, garnalen en zalm.
Zet de toastjes ± 10 minuten in een op 225 °C voorverwarmde oven en versier ze met een olijf of een druif.

Tip: Desgewenst kunt u de zalm door een goedkopere vissoort vervangen, zoals makreel.

Toastje levermousse met spek

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

Ingrediënten

100 g leverpastei
30 g kwark
een scheutje room
cayennepeper
12 toastjes
50 g rookspek in dobbelsteentjes
½ tomaat in dobbelsteentjes of reepjes

Bereiding

Meng de leverpastei met de kwark en de room tot een smeerbare pasta.
Geef de pasta met de cayennepeper een pikant tintje en smeer hem op de toastjes.
Bak de spekdobbelsteentjes in een pan krokant, laat ze uitlekken en afkoelen, strooi ze dan op de levertoastjes en garneer met de tomaat.

Toastjes met cocktailsticks

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 200 g ontdooide cocktailsticks (Queens) in schuine stukjes.
Bestrijk volkoren Premium crackers met mayonaise en verdeel er heel fijn gesneden bosui en de cocktailsticks over.
Garneer met een kappertje of een palkje augurk en een sprietje bieslook.

Tom ga kai (kippensoep met mango)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van 2 tabletten)
2½ cm verse gemberwortel in reepjes
2 eetlepels limoensap
1 theelepel serehpoeder
1 rood pepertje in ringen
2 kipfilets in reepjes
1 wortel in reepjes
1 zakje santen
1 mango in lange dunne repen
1 eetlepel grofgehakte koriander

Bereiding

Breng de bouillon met de gember, het limoensap, de sereh, rode peper, kip en wortel tegen de kook.
Laat de kip daarin in ± 15 minuten gaar worden.
Roer er de santen door.
Warm de plakjes mango even in de soep mee.
Strooi er voor het serveren de koriander over.

Tom gai proong (gekruide kippensoep)

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

Ingrediënten

325 g kipfilet
125 g kippenlever
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 sjalotten
2 ½ cm verse Kha gember
2 ½ cm verse gember
2 stengels citroengras
7 gescheurde Kaffir limebladeren
1¼ l kippenbouillon
2 theelepels vers limesap

voor de saus

3 rode pepers
2 teentjes knoflook
25 g suiker
50 ml vissaus
125 ml limesap

Bereiding

Snijd de kipfilet en de kippenlever in dobbelsteentjes en bestrooi die met zout en versgemalen zwarte peper.
Snijd de sjalotten, de gember en het citroengras in plakjes en scheur de limebladeren in stukjes.
Breng de bouillon aan de kook, voeg alle ingrediënten toe en kook het vlees in ± 20 minuten gaar.
Breng de soep op smaak met het limesap en laat haar nog 1 minuut doorkoken.
Doe de soep daarna in een terrine en dien haar met de al bereide saus op.
Voeg naar smaak een beetje saus toe.
Hak voor het bereiden van de saus de pepers en de knoflook in stukjes, doe ze met de suiker en de vissaus in een vijzel en stamp tot een gladde massa is ontstaan.
Voeg het limesap toe en meng alles goed door elkaar.

Tom yam pasta

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 gedroogde rode pepers
1 gesneden ui
1 theelepel garnalenpasta
2 teentjes knoflook
4 candlenuts
1 eetlepel vissaus
olie

Bereiding

Week de pepers ± 4 minuten in heet water.
Pureer de uitgelekte rode pepers met de ui, de garnalenpasta, de knoflook, de candlenuts, de vissaus en een klein beetje olie in een keukenmachine tot een pasta.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok, voeg de pasta toe en bak die omscheppend ± 4 minuten.
In een afgesloten pot in de koelkast bewaard, is de pasta 2-3 weken houdbaar.

Tomaat met forel in een friszuursausje

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

Ingrediënten

4 forelfilets zonder vel
1 kleine courgette
1 eiwit
½ dl room
1 klein bosje basilicum
4 grote tomaten
peper
zout

voor de saus

1 kleine ui
1 eetlepel mosterd
l dl azijn
1 dl maïsolie
1 dl room

Bereiding

Snijd de forelfilets in zo klein mogelijk stukjes.
Was de courgette, snijd hem in dobbelsteentjes van ½ cm en vermeng die met de vis, het eiwit en de room.
Houd 4 blaadjes basilicum apart voor het garnituur, hak de rest fijn en voeg het bij de bereiding.
Kruid met peper en zout.
Was de tomaten, snijd er een kapje af, hol ze uit en vul ze met het vismengsel.
Zet het kapje er weer op en schik de tomaten in een met boter ingevette ovenschaal.
Zet de schaal 20-25 minuten in een op 190 °C voorverwarmde oven.
Maak intussen de saus.
Pel de ui, hak hem fijn en mix hem samen met het ei en de mosterd.
Voeg terwijl u mixt geleidelijk de azijn, de olie en de room toe en kruid met peper en zout.
Verwarm de saus zonder ze te laten koken.
Verdeel de saus over de borden en zet een gevulde tomaat in het midden van elk bord.
Versier met een blaadje basilicum en serveer met stokbrood.

Tomaten-basilicumbrood

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

Ingrediënten

Bereiding

Kneed 1½ dl handwarm water en 2 eetlepels tomatenpuree door 150 g witbroodmix (Koopmans).
Kneed er 3 eetlepels in reepjes gesneden basilicumblad en 5 in stukjes gesneden zongedroogde tomaten uit olie door en laat het deeg, afgedekt met huishoudfolie, 10 minuten rijzen.
Kneed het deeg nogmaals door en vorm er een rond brood van.
Lat het deeg nog 35 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak het brood in 20 minuten bruin en gaar.
Lekker bij minestronesoep.

Tomaten gevuld met tonijn en kruidenmayonaise

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

Ingrediënten

4 vleestomaten
2 sjalotjes
1 blikje tonijn naturel (185 g)
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels versgehakte groene kruiden (peterselie, bieslook, selderij)
peper
2 takjes peterselie
4 cocktailaugurkjes

Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaten en hol ze uit.
Pel en snipper de sjalotjes.
Schep de vis met de gesnipperde sjalot door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, de kruiden en wat peper.
Snijd de augurkjes waaiervormig in.
Vul de tomaten met het tonijnmengsel en schep de mayonaise erover.
Zet de kapjes er schuin op en garneer met een toefje peterselie en augurkjes.

Tomaten met eivulling

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

Ingrediënten

8 tomaten
zout
4 hardgekookte eieren
4 fijngesneden ansjovisfilets
1 losgeklopte eierdooier
2 eetlepels azijn
1 eetlepel olie
zout
cayennepeper naar smaak
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, lepel het vruchtvlees eruit, hol de tomaten van binnen goed uit, strooi zout en peper in de tomaten en zet ze omgekeerd op een houten plank of bord, zodat het overtollige vocht eruit kan lopen.
Snijd de eieren in grove stukken.
Maak een sausje van de ansjovisfilets, eierdooier, azijn, olie, zout, cayennepeper en peterselie.
Meng dit alles met de stukjes ei en laat dit 30 minuten intrekken.
Vul de tomaten met de eiersalade.

Tomaten met hamvulling

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

Ingrediënten

8 tomaten
zout
250 g in reepjes gesneden gekookte ham
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels slagroom
2 eetlepels tomatenketchup
½ theelepel mosterd
zout
versgemalen peper
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, lepel het vruchtvlees eruit, hol de tomaten van binnen goed uit, strooi zout en peper in de tomaten en zet ze omgekeerd op een houten plank of bord, zodat het overtollige vocht eruit kan lopen.
Maak van de mayonaise, slagroom, tomatenketchup, mosterd, zout, peper en de helft van de peterselie een sausje.
Schep hier de reepjes ham door en laat het 30 minuten intrekken.
Vul er dan de tomaten mee. Garneer met de rest van de gehakte peterselie.

Tomaten met kaasvulling

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

Ingrediënten

8 tomaten
zout
250 g Goudse kaas in blokjes
2 eetlepels gesnipperde amandelen
4 eetlepels zure room
zout
½ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, lepel het vruchtvlees eruit, hol de tomaten van binnen goed uit, strooi zout en peper in de tomaten en zet ze omgekeerd op een houten plank of bord, zodat het overtollige vocht eruit kan lopen.
Leg de blokjes kaas in een kom.
Verwarm de amandelen in een droge koekepan.
Roer goed, om verbranden te voorkomen.
Druk de amandelen met een houten lepel fijn en meng ze door de kaasblokjes.
Maak een sausje van zure room, zout en paprikapoeder.
Schenk dit over de kaasblokjes.
Meng alles zorgvuldig, laat even intrekken en vul de tomaten ermee.

Tomaten met taugévulling

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

Ingrediënten

8 tomaten
zout
150 g taugé
1 eetlepel olie
2 eetlepels kruidenazijn
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel ketjap
zout
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel suiker

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, lepel het vruchtvlees eruit, hol de tomaten van binnen goed uit, strooi zout en peper in de tomaten en zet ze omgekeerd op een houten plank of bord, zodat het overtollige vocht eruit kan lopen.
Was de taugé en laat hem uitlekken.
Verwarm de olie in een pan en bak hierin de taugé onder geregeld omscheppen op hoog vuur.
Laat hem vervolgens afkoelen.
Maak een sausje van azijn, olie, ketjap, zout, paprikapoeder en suiker.
Schenk dit over de taugé als deze nog enigszins warm is.
Laat de taugé nu goed afkoelen en vul er de tomaten mee.

Tomaten met tonijnvulling

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

Ingrediënten

8 tomaten
zout
1 blikje tonijn in olie
4 eetlepels citroensap
zout
versgemalen peper
½ theelepel suiker
1 eetlepel kappertjes
partjes citroen

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, lepel het vruchtvlees eruit, hol de tomaten van binnen goed uit, strooi zout en peper in de tomaten en zet ze omgekeerd op een houten plank of bord, zodat het overtollige vocht eruit kan lopen.
Laat de tonijn uitlekken op een vergiet (bewaar de olie).
Meng de olie met citroensap, zout, peper, suiker en de kappertjes.
Verdeel de tonijn met een vork in kleinere stukjes.
Schenk het sausje erover.
Vul de tomaten met de tonijn.
Garneer met een partje citroen.

Tomatenbouillon met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g tomaten
½ dl droge sherry
½ vis- of kruidenbouillontablet
½ theelepel sesamolie
1 theelepel sojasaus
50 g Noorse garnalen
4 takjes verse koriander

Bereiding
Snijd de tomaten in stukjes.
Breng in een pan 2 ½ dl water met de stukjes tomaat, de sherry en het bouillontablet aan de kook en kook de tomaten in ± 7 minuten zachtjes gaar.
Wrijf de tomatenbouillon boven een andere pan door een zeef en breng de bouillon op smaak met sesamolie en sojasaus.
Voeg de garnalen toe en warm de bouillon goed door.
Schep de tomatenbouillon met de garnalen in 2 borden en knip er de koriander boven fijn.

Tomatensaus 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ kg verse tomaten
20 g boter
1 ui
peper
zout
tijm
laurier
oregano
rozemarijnpoeder
2½ dl water
15 g aardappelmeel
½ dl water

Bereiding

Was en pel de tomaten en snijd ze in stukken.
Smelt de boter.
Snipper de schoongemaakte ui fijn en fruit deze in de boter.
Voeg de tomaten en de kruiden toe.
Voeg 2½ dl water toe en laat op een zacht vuur koken tot alles gaar is.
Maak de saus fijn.
Zet de pan terug op het vuur en breng de saus opnieuw aan de kook.
Maak het aardappelmeel aan met ½ dl water en voeg dit al roerend aan de tomatensaus toe.
Laat even doorkoken.

Tomatensoep met balletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
½ winterpeen (ca. 100 g)
1 eetlepel (olijf)olie
1 eetlepel suiker
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
1 pot rundvleesbouillon met rundvlees (340 ml)
1 kruidenbuiltje voor vleesbouillon
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
100 g rundergehakt
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Wortel schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Ui en wortel ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Suiker erover strooien en al roerend laten smelten en iets laten kleuren.
Tomatenblokjes met vocht erdoor roeren en ca. 1 minuut meewarmen.
Bouillon boven pan door zeef schenken (vlees bewaren).
Toevoegen: 1 pot (van bouillon) water, kruidenbuiltje en helft van peterselie.
Aan de kook brengen en ca. 15 minuten zachtjes laten koken.
Rest van peterselie fijnhakken.
Gehakt mengen met zout en peper en tot kleine balletjes draaien.
Tomatensoep boven andere pan zeven.
Gehaktballetjes en rundvlees aan soep toevoegen, aan de kook brengen en soep nog ca. 10 minuten zachtjes laten koken.
In vier diepe borden of soepkommen scheppen en fijngehakte peterselie erover strooien.
Serveren met stokbrood en kruidenboter.

Tomatensoep met uien

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 uien
3 takjes peterselie
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
1 blik polpabella (tomatenstukjes, Grand'Italia)
1 dl droge witte wijn
1 kippenbouillontablet
1 theelepel tijm
zout
peper
suiker

Bereiding
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Knip de peterselie fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de uiringen ± 5 minuten zachtjes.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de polpabella, de wijn, 1 dl water, het bouillontablet en de tijm toe en kook de soep ± 10 minuten met het deksel op de pan.
Breng de soep op smaak met zout, peper en suiker en roer er de peterselie door.

Tomatensoep uit Dalmatië

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
500 g ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 laurierblad
5 dl melk
25 g rijst
100 g gare doperwtjes (eventueel uit blik)
50 g boter
zout
peper
paprikapoeder

Bereiding

Verhit de olie in een flinke pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste knoflook ± 3 minuten, zonder ze bruin te laten worden.
Voeg de stukjes tomaat en het laurierblad toe en breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en smoor het mengsel onder af en toe doorroeren ± 15 minuten.
Verwijder het laurierblad en pureer het tomatenmengsel in een mixer-blender of door een roerzeef.
Doe de puree terug in de pan en voeg de melk en de rijst toe.
Roer alles goed dooreen en breng de soep aan de kook.
Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ± 20 minuten zachtjes koken.
Voeg de doperwtjes en de boter toe en laat de soep nog ± 5 minuten zachtjes koken.
Maak de soep op smaak met wat zout, peper en paprikapoeder.
Serveer de soep zo warm mogelijk.

Tongfilets met sinaasappel-bieslooksaus

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

Ingrediënten

1 grote dikke winterwortel
zout
suiker
8 tongfilets
2 sjalotten of 1 ui
½ glas droge witte wijn
1 eetlepel boter

voor de saus

3 sinaasappels
1/8 l slagroom
1 eetlepel witte wijnazijn
150 g koude boter
2 eetlepels gehakte bieslook

Bereiding

Schil de wortel, snijd hem met een scherp mes in de lengte in minstens 8 dunne plakken en blancheer die ± 1 minuut in kokend water met zout en suiker.
Bestrooi de filets met wat zout en rol ze op.
Leg de visrolletjes op de zijkant en omwikkel ze met de wortelrepen; snijd de wortelrepen zo nodig op de goede lengte af.
Hak de sjalotjes fijn.
Leg de helft van de sjalotjes op de bodem van een vuurvast beboterd schaaltje, voeg er de wijn bij en leg de visrolletjes erop en wel zo, dat de naad van de ene wortelrol goed tegen een ander rolletje ligt, anders gaan ze met gaar worden los.
Bedek alles met aluminiumfolie en laat de rolletjes in een hete oven (200 °C) in ± 15 minuten gaar worden.
Schil voor het sausje 2 sinaasappels zo dik dat al het wit is verdwenen.
Snijd van 1½ sinaasappel het vruchtvlees in partjes tussen de vliezen uit.
Pers de rest van de sinaasappels uit en laat de rest van de sjalotten samen met de wijnazijn, het sinaasappelsap en 1 bekertje slagroom iets inkoken.
Roer er dan op klein vuur klontje voor klontje de koude boter door.
Hak de bieslook fijn en voeg die aan de saus toe.
Maak de saus eventueel met wat zout en/of pepers af.
Verdeel de saus over 4 verwarmde bordjes, leg de visrolletjes in de saus en garneer ieder bordje met partjes sinaasappel en sprietjes bieslook.

Tonijn-croissant met olijven

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

Ingrediënten

4 croissants
1 blikje tonijn
1 eetlepel zwarte olijven zonder pit
½ eetlepel kappertjes
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel crème fraîche
½ eetlepel mosterd

Bereiding

Snijd de croissants half open.
Laat de tonijn in een zeef uitlekken.
Hak de olijven met de kappertjes fijn.
Vermeng de tonijn met de olijven, de kappertjes, de peterselie, de crème fraîche en de mosterd.
Vul de croissants ermee en vouw ze dicht.
Verwarm de oven voor op 200 °C en leg de croissants ± 4 minuten in de hete oven.

Tonijnsalade met knolselderij

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

Ingrediënten

1 blikje tonijn in olie
2 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel mosterd
1 kleine knolselderij
dragon
peterselie
kervel
bieslook

Bereiding

Doe de tonijn in een kom en haal de vis met een vork uit elkaar.
Voeg de wijnazijn en de mosterd toe.
Schil de knolselderij en rasp die boven de kom.
Hak de kruiden fijn en voeg ze bij de rest.
Meng alles goed door elkaar en dien op.

Torsji holu (Perzische perziken)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g perziken
1 eetlepel fijngehakte gemberwortel
1 l appel- of wijnazijn
2 eetlepels korianderzaad
4 teentjes knoflook
dun afgesneden sinaasappelschil
mespuntje hete rode peper
100 g suiker
1 theelepel zout
1 theelepel zwarte peper
het vruchtvlees van 1 sinaasappel
2 theelepels kaneel

Bereiding

Pel en ontpit de perziken en snijd ze in vieren.
Rooster en plet de koriander en snipper de knoflook.
Vermeng de perziken met de suiker, de kruiden en de sinaasappelschil en het sinaasappelvruchtvlees.
Voeg hier ¾ van de azijn aan toe, breng het geheel aan de kook en laat het ± 6 minuten koken.
Schep het dan in goed schoongemaakte potjes en sluit deze goed af.
Controleer na enkele dagen of er azijn moet worden toegevoegd.
Na enige weken is dit bijgerecht klaar voor gebruik.

Tortellini al prosciutto crudo con cipolline e pomodorini (tortellini met rauwe ham, bosuitjes, k

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

Ingrediënten

1 pak tortellini (pastakussentjes) met kaasvulling
250 g rauwe ham
3 bosuitjes
1 teentje knoflook
1 eetlepel Bertolli Robusto extra vergine olijfolie
250 g kerstomaten
1 pot Bertolli Pastasaus Zongedroogde tomaat en Oregano

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snij de ham in repen en de bosuitjes in ringen.
Was de kerstomaten en halveer ze.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Fruit hierin de bosuitjes met het uitgeperste teentje knoflook.
Voeg vervolgens de hamrepen en de pastasaus toe en laat het samen 8 minuten zachtjes pruttelen.
Doe na 4 minuten kerstomaten erbij.

Tortilla met avocado en beefburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 avocado
3 eetlepels citroensap
2 grote uien
2 pakjes beefburgers (à 160 g Unox)*
2 eetlepels olie
2 theelepels oregano
zout
peper
1 pak wraptortilla's (280 g)
1 potje tacosaus mild (200 ml)

Bereiding

Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.
Helften in reepjes snijden en besprenkelen met 1 eetlepel citroensap.
Uien pellen en in lengte in reepjes snijden.
Beefburgers in reepjes snijden.
In pan olie verhitten.
Beefburgerreepjes al omscheppend ca. 2 minuten bakken, uit pan op bord scheppen.
In zelfde pan uien op hoog vuur al omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Rest van citroensap en 1 eetlepel water erover schenken en oregano erover strooien.
Nog ca. 2 minuten op laag vuur verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Beefburgerreepjes door uimengsel scheppen en nog ca. 1 minuut verwarmen.
Intussen tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Tortilla's op vier borden leggen.
Ui met beefburger, avocado en helft van tacosaus op midden van tortilla's scheppen.
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing dichtvouwen.
Rest van tacosaus apart erbij serveren.
Serveren met salade van chilibonen, komkommer en paprika.

Tip: * In plaats van beefburgers kunt u ook hamburgers gebruiken. Deze dient u zes minuten langer te bakken dan de beefburgers.

Toscaanse omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
4 plakjes jonge pecorino
4 eieren
zout
peper

Bereiding

Klop de eieren los met zout en peper.
Verhit de olie en bak de plakjes kaas hierin ± 4 minuten tot ze net gaan smelten.
Schenk het eimengsel over de kaas en laat de omelet op zacht vuur in ± 5 minuten stollen.
Keer de omelet en bak de andere kant nog ± 3 minuten.

Toscaanse soep met kerstomaatjes

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

Ingrediënten

1 pot bouillon met kippevlees
1 gele paprika in stukken
150 g groene tagliatelle
1 klein pakje diepvriesdoperwtjes á 150 g
1 bakje kerstomaatjes
1 eetlepel Italiaanse knoflookkruiden
peper
zout
40 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bereid de bouillon volgens de aanwijzingen.
Voeg de paprikastukjes, de tagliatelle en de doperwtjes toe.
Laat 6 minuten zachtjes koken.
Halveer de kerstomaatjes, voeg ze toe en kook nog 1 minuut.
Breng de soep op smaak met de kruiden en eventueel met wat peper en zout.
Verdeel de soep over de borden en bestrooi royaal met Parmezaanse kaas.
Serveer met Italiaans stokbrood.

Toscaanse tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zak tagliatelle al'uovo (500 g)
1 grote courgette (ca. 350 g)
1 Toscaanse salami (250 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 pot sugo traditionele (470 g)

Bereiding

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Intussen courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
Velletje van salami verwijderen en salami in blokjes snijden.
Intussen in pan olie verhitten.
Courgette al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Italiaanse kruiden erover strooien.
Blokjes salami erdoor scheppen en ca. 2 minuten meebakken.
Sugo erdoor roeren en op laag vuur ca. 3 minuten verwarmen.
Tagliatelle over vier borden verdelen en saus erover scheppen.

Toscaanse tomatensoep met bleekselderij

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g ontbijtspek in blokjes
1 ui
1 l gezeefde tomaten (2 pakken)
2 bouillonblokjes
1 glas rode wijn
250 g tortellini
1 courgette
2 teentjes knoflook
1 theelepel basilicum
1 theelepel rozemarijn
1 theelepel oregano
1 theelepel tijm
2 stengels bleekselderij

Bereiding

Bak de blokjes ontbijtspek uit.
Snijd de ui in ringen en bak die even met de spekjes mee.
Breng de gezeefde tomaten met de bouillonblokjes en de wijn aan de kook, laat het zachtjes pruttelen en voeg de tortellini toe.
Snijd de courgette in halve schijfjes en voeg die aan de soep toe.
Knijp er de teentjes knoflook boven uit.
Voeg de basilicum, rozemarijn, oregano en tijm toe en laat de soep pruttelen tot alle ingrediënten gaar zijn.
Roer er tot slot de in stukken gesneden bleekselderij door.

Tourain blanchi (knoflooksoep uit de Périgord)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels ganzevet (delicatessewinkel) of reuzel
2 grote gesnipperde uien
6 gehakte teentjes knoflook
1 eetlepel bloem
1 takje tijm
1 blaadje laurier
zout
peper
2 gesplitste eieren
azijn
geroosterd witbrood in grove stukken
(geraspte gruyère)

Bereiding

Bak de ui en de knoflook in het ganzevet ± 10 minuten zachtjes (laat niet kleuren).
Strooi de bloem erover en voeg 1 l water, de tijm, laurier, zout en peper toe.
Breng de soep aan de kook en laat haar ± 40 minuten zachtjes koken.
Roer de eiwitten door de soep.
Roer de dooiers met 5 druppels azijn los en voeg dit aan de soep toe (laat niet meer koken).
Verdeel het brood over de borden (strooi de kaas erover) en schenk de soep erover.

Trappistensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g boter
1 flesje Trappistenbier
2 eetlepels bruine basterdsuiker
1 eetlepel bloem
1 eetlepel boter

Bereiding

Smelt de boter, giet er al roerend het flesje Trappistenbier bij en breng de saus tegen de kook aan.
Neem een sauspan met dikke bodem, smelt de suiker daarin en roer met een vork tot de suiker is gekarameliseerd.
Neem de pan van het vuur en schenk er al roerend de Trappistensaus bij tot het een glad mengsel is geworden.
Laat de saus wat inkoken en bind haar met de met 1 eetlepel boter gemengde bloem.
Deze volle saus past goed bij pittige vleessoorten en sterk smakende vis.

Trenette voor de matroos

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

Ingrediënten
voor het deeg

300 g witte tarwebloem
3 eieren
1 eetlepel olijfolie
zout
bloem om uit te rollen

voor de saus

3 teentjes knoflook
100 g zwarte olijven
3 eetlepels kappertjes
een handvol peterselie
5 eetlepels olijfolie
1 groot blik gepelde tomaten
zout
peper van de molen

Bereiding
Stort de bloem op een werkvlak, maak een kuiltje middenin, breek de eieren erin, voeg de olie en wat zout toe en kneed tot een soepel deeg.
Wikkel het in vershoudfolie en laat het 30 minuten in de koelkast rusten.
Pel de teentjes knoflook en hak ze grof.
Snijd het vruchtvlees van de olijven van de pit, laat de kappertjes uitlekken of spoel in zout ingelegde kappertjes eerst flink met koud water.
Hak de gewassen peterselie grof.
Draai het deeg enkele keren door de pastamachine, zodat u dunne vellen krijgt.
Draai ze dan door de tagliatellestand, onder regelmatig bestrooien met bloem.
Laat de trenette in een pastazeef rusten.
Verhit de olie in een sauspan en stoof de tomaten met het sap op een matig vuur tot het meeste vocht is verdampt.
Voeg de knoflook, de olijven en de kappertjes toe, zet het deksel op de pan en laat nog 10 minuten zachtjes stoven.
Kruid flink met peper van de molen en wat zout (als u gewone kappertjes gebruikt).
Kook de trenette 3 minuten, giet ze af en schep ze direct in de borden.
Meng een gedeelte van de saus met wat peterselie direct door de pasta en geef de rest er apart bij.

Tropische ijsbergsalade

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

Ingrediënten

4 halve perziken (blik 830 g)
3 bosuitjes
2 stengels bleekselderij
1 krop ijsbergsla
1 blikje ananasstukjes (227 g)
4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel ketjap manis
zout
peper
2 eetlepels seroendeng

Bereiding

Snijd de perziken in blokjes en de bosuitjes in ringetjes.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in reepjes.
Snijd de krop ijsbergsla in vieren en vervolgens in reepjes.
Giet 4 eetlepels ananassap in een schaal.
Laat de ananasstukjes in een zeef uitlekken.
Roer de mayonaise en de ketjap door het sap.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Schep de ijsbergsla met de bleekselderij, de bosui, de perzik en de ananas door de dressing en strooi de seroendeng erover.

Tropische schotel

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

20 g boter
1 ui
½ rode paprika
½ groene paprika
2 tomaten
150 g hamlappen
100 g pindakaas
1½ dl water
50 g taugé
1 banaan in plakjes
1 theelepel sambal
peper
zout
ketoembar

Bereiding
Smelt de boter in een schaal 30 seconden op HOOG (100%).
Snijd de ui, paprika en tomaten in kleine stukjes.
Roer de groenten door de gesmolten boter, dek de schaal af en bak dit 3 minuten op HOOG (100%).
Snijd de hamlap in kleine blokjes en voeg die aan de groenten toe.
Zet de schaal afgedekt 2 minuten op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Voeg de pindakaas en het water toe en laat dit op MIDDEN LAAG (30%) 5 minuten in de magnetron sudderen.
Voeg tot slot de taugé, de plakjes banaan en de sambal toe en zet de schotel 2 minuten op HOOG (100%) terug in de magnetron.
Roer alles goed door en serveer deze schotel met rijst en verse ananas.

Tropische taart met drie laagjes

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vet een springvorm van 20 cm doorsnee in.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil 1 mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit.
Splits 3 eieren, klop het eiwit met 50 g suiker stijf en schep er 125 g geraspte kokos door.
Klop 100 g zachte boter met 50 g basterdsuiker romig en voeg al kloppend de eidooiers en ½ dl rum of melk toe.
Schep er tenslotte 200 g zelfrijzend bakmeel door.
Verdeel de mango over de bodem van de vorm, giet het beslag erover, schep het eiwit erop en maak mooie pieken.
Bak de taart in het midden van de oven in ± 50 minuten lichtbruin en gaar.
Lekker met tropische vruchtensaus uit een potje.

Tropische verrassingslunch met hamsandwich en maïsbroodje

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

Ingrediënten

4 plakken ham
8 plakken boterhamworst (dikke)
8 boterhammen (volkoren)
4 broodjes (maïsbroodjes)
8 blaadjes sla
½ prei
boter
1 eetlepel mayonaise
4 eetlepels ananasjam
1 mango (geschild en ontpit)
2 theelepels kerriepoeder

Bereiding

Besmeer de boterhammen met boter en 4 daarvan met jam.
Beleg alleen de met boter besmeerde boterhammen met sla en ham; leg de andere boterhammen er met de jam naar beneden bovenop.
Snijd de sandwiches doormidden.
Snijd de boterhamworst in smalle reepjes, de mango in kleine stukjes en prei in smalle ringen.
Meng de worst, mango, prei, mayonaise en het kerriepoeder.
Snijd de maïsbroodjes open en schep de salade erop.

Truffels in servet met port

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maak in boter een fijne mirepoix blond en voeg er 500 g niet geschilde maar zeer goed schoon geborstelde gekweekte truffels bij.
Blus met een glas madera, port of champagne, strooi er zout en peper over, dek de schaal af kook de truffels in de oven gaar.
Haal de truffels uit de schaal en leg ze in een gevouwen servet.
Kook het kookvocht voor ¾ in, voeg er een lepel vleesnat aan toe, neem het van het vuur en voeg dan een flinke klont boter toe.
Serveer de saus apart, al dan niet gepasseerd.

Tsjechische aardappelknoedels

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g aardappelen
250 g (volkoren)bloem
200 g kwark (of 250 g verse kaas)
1 ei
een snufje zout
abrikozen of perziken
poedersuiker
boter
nog meer kwark

Bereiding

Kook en stamp de aardappelen en meng ze met de bloem, het ei, de kwark en het zout.
Kneed het deeg tot alles goed is gemengd.
Maak van het deeg schijfjes van ± 8 cm doorsnee.
Leg er een abrikoos of perzik op en vouw de schijf dicht tot een bal.
Kook de deegballen 5-7 minuten.
Smelt de boter.
Laat iedereen zelf naar smaak boter, poedersuiker en kwark toevoegen.

Tub tim grob (waterkastanjes in kokossiroop)

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

Ingrediënten

150 g waterkastanjes uit blik
125 ml dikke kokosmelk
50 ml stroop
een mespuntje zout

Bereiding

Hak de waterkastanjes in kleine stukjes en doe die op een schotel.
Doe de kokosmelk, de siroop, het zout en een klein beetje geschaafd ijs er bij.
Roer alles door elkaar en dien meteen op.

Tucatini met verfijnde carbonara-saus

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

Ingrediënten

1 ui
1 eetlepel boter
100 g magere rookspekreepjes
1 dikke plak gerookte ham
150 g witte champignons
verse tijm
150 g diepvriesdoperwtjes
400 g tsucatini spirale of spaghetti
3 eieren
2 dl garderoom
peper
150 g geraspte (oude) kaas

Bereiding

Snipper de ui heel fijn en fruit de snippers in de bakboter.
Voeg de spekreepjes toe en laat die zachtjes 5 minuten bakken.
Snijd de ham in blokjes en de champignons in plakjes en voeg ze toe.
Strooi er wat versgeplukte tijmblaadjes over en schep de doperwtjes erbij.
Laat dit met het deksel op de pan 5 minuten zachtjes stoven.
Kook intussen de tsucatini of spaghetti in ruim kokend water met wat zout in 9 minuten beetgaar.
Klop de eieren met de garderoom los en maal er wat peper boven.
Schep dit bij de saus en laat het onder roeren op heel laag vuur wat stollen.
Stort de tsucatini of spaghetti in een zeef, laat ze kort uitlekken en schud met een klontje boter om.
Geef de saus en de geraspte kaas er apart bij.

Tuinbonensalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak tuinboontjes (diepvries) (fijn 300 g)
1 tomaat
4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
½ theelepel knoflookpuree op olie (potje Silvo)
mespunt gemalen komijn (djinten)
mespunt kaneelpoeder
zout
(versgemalen) peper
citroensap
3 takjes munt of peterselie
½ theelepel chilipoeder

Bereiding

Van tevoren tuinbonen in ca. 30 minuten laten ontdooien.
Tomaat inkruisen, ca. 10 seconden onderdompelen in kokend water en velletje verwijderen.
Tomaat in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In ondiepe schaal olijfolie met knoflookpuree, chilipoeder, komijn en kaneel door elkaar roeren.
Blokjes tomaat en tuinboontjes erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
Salade minstens halfuur laten staan.
Muntblaadjes van takjes plukken.
Vlak voor serveren munt erover strooien.

Tuinerwtjes met bosui en ham

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
50 g ham in plakjes
25 g boter
1 pak tuinerwtjes extra fijn (450 gr, diepvries, Iglo)
1 theelepel tijm
zout
(versgemalen zwarte) peper

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Smelt de boter in een pan, schep de uiringetjes, erwtjes en tijm erdoor en laat afgedekt ± 10 minuten zachtjes smoren.
Schep af en toe om.
Schep de hamreepjes erdoor en warm die ± 2 minuten mee.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer er cordon bleu en gebakken aardappeltjes bij.

Tuinkerssoep 1

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

Ingrediënten

1 grote ui
4 lente-uitjes
450 g waterkers
100 g boter
80 g bloem
6 dl kippenbouillon
4½ dl water
zure room, ter garnering

Bereiding

Hak de ui, de lente-uitjes en de tuinkers grof.
Smelt de boter en voeg de uien en de tuinkers toe.
Verwarm het geheel op laag vuur onder voortdurend omscheppen ± 3 minuten tot de groenten zacht zijn.
Voeg de bloem toe en roer het geheel.
Voeg geleidelijk de met het water aangelengde bouillon toe en blijf roeren tot een glad mengsel is ontstaan.
Verwarm dit al roerend op matig vuur ± 10 minuten tot het kookt en dik begint te worden.
Houd het ± 1 minuut aan de kook en laat het dan afkoelen.
Giet kleine porties van het mengsel in de keukenmachine en mix tot een glad mengsel is ontstaan.
Giet de soep opnieuw in de pan en warm haar langzaam op.
Serveer de soep warm met een flinke lepel zure room.

Tuinkerssoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g tuinkers
boter
1½ l bouillon
1 klontje boter, vermengd met wat bloem
½ dl crème fraîche
peper
zout

Bereiding

Was de tuinkers en laat hem goed uitlekken.
Houd een paar takjes apart voor de garnering.
Smelt de boter en stoof de tuinkers daarin gaar.
Overgiet met de bouillon en laat nog even opkoken.
Haal de mixer erdoor tot de tuinkers heel fijn is en kruid met peper en zout.
Bind de soep met het boter-bloemmengsel en laat nog even doorkoken.
Neem de pan van het vuur en roer er de crème fraîche door.
Versier met de achtergehouden takjes tuinkers.

Tuinkruidensteak met gegratineerde groenten

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

Ingrediënten

1 zak panklare vastkokende aardappelen à 1 kg
zout
1 zak bloemkoolroosjes
75 g geraspte belegen kaas
4 eetlepels kruidenpaneermeel
4 tuinkruiden steaks

Bereiding

Snijd de aardappelen in stukjes en kook ze in water met zout gaar.
Kook de bloemkool in water met zout net gaar.
Doe de aardappelen en de bloemkool over in een ruime ovenvaste schaal.
Schep de kaas en het paneermeel door elkaar en strooi het over de aardappelen en de bloemkool.
Laat het in een voorverwarmde oven (200 °C)in ± 7 minuten een bruin korstje krijgen.
Bestrijk intussen het vlees met olie en rooster de steaks in een grillpan aan beiden kanten net gaar.

Wijnadvies: Duc de Termes, rood, Frankrijk

Tulband met kersen

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g Honig mix voor fijne cake
1 pot kersen op sap (± 350 gr)
165 g boter op kamertemperatuur
165 g suiker
3 eieren (m)
3 eetlepels kirsch
eventueel poedersuiker
een glazen magnetronbestendige tulbandvorm (inh. 1½ l)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C en plaats het rooster op de onderste richel.
Beboter de vorm en bestuif deze met bloem.
Klop de boter en de suiker tot een luchtige, bijna witte massa.
Roer er één voor één de eieren door en voeg de kirsch toe.
Spatel het cakemeel er luchtig door en strooi vervolgens de kersen in het beslag.
Schep dit enkele malen luchtig om en doe het beslag in de vorm.
Plaats de vorm in de voorverwarmde oven, schakel de magnetron in op 90 Watt en bak de tulband in 30 minuten gaar en goudbruin.
Verwijder de vorm 5 minuten nadat de tulband uit de oven is genomen.
Laat de tulband op een taartrooster afkoelen en bestrooi hem vlak voor het opdienen met poedersuiker.

Turfgerookte langoest en ganzenlever met mousse van hoorn des overvloeds en jus van schaa

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 stukjes verse ganzenlever (40 g elk)
1 dl Bowmore Darkest whisky
250 g hoorn des overvloeds
boter
4 eiwitten
peper
zout
1 geplet teentje knoflook
4 langoeststaarten (75 g elk)
500 g verse (Schotse) turf
tempura van verse kruiden

voor de saus

4 dl schaaldierenfond
boter
peper
zout
scheutje Bowmore Darkest

Bereiding

Marineer de ganzenlever 2 uur in de Bowmore Darkest.
Maak de paddestoelen schoon en bak ze kort in boter.
Mix fijn met de eiwitten en kruid met peper, zout en knoflook.
Verdeel de mousse op een bakplaat in vier metalen ringen (ong. 2 cm hoog, 10 cm diameter).
Kruid de gemarineerde ganzenlever met peper en zout en leg in het midden van de mousse.
Kruid de langouststaarten met peper en zout en schik bovenop de ganzenlever.
Zet afgedekt boven rokende turf gedurende 15 minuten in een oven van 100°C.
Maak de saus. Laat de schaaldierenfond tot de helft inkoken.
Monteer met klontjes koude boter, kruid met peper en zout en werk af met een scheutje Bowmore Darkest.
Mix vlak voor het opdienen tot schuim.
Schik de bereiding op vier borden, haal de ringen weg en versier met tempura van verse kruiden.
Lepel de saus rondom.

Turks brood gevuld met shoarma en groenten

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
2 theelepels knoflookpuree, bakje à 90 g
2 rode paprika's, in repen
500 g lamsshoarma
1 komkommer, gewassen en in dunne plakjes
1 Turks brood (pide) à 800 g

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Voeg de knoflook en de paprika toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Schep de shoarma erdoor en bak alles in ± 5 minuten op een hoog vuur gaar.
Snijd het brood open en verdeel de komkommer over de onderzijde.
Schep het shoarmamengsel erop en leg de bovenkant van het brood erop.
Snijd het brood in punten.

Variatietip: Het Turkse brood kan ook vervangen worden door 2 focacciabroden.

Wijnadvies: Die Rivierkloof, rosé, Zuid-Afrika

Turks gemarineerde kipspiesjes met meergranenpilav

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g meergranenrijst
1 theelepel oregano
1 theelepel kaneelpoeder
½ theelepel scherp paprikapoeder
1 uitgeperst teentje knoflook
zout
4 eetlepels olie
500 g kipfilet in flinke blokjes
1 fijngehakte ui
1 klein blikje tomatenpuree
6 dl groente- of kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel fijngehakte peterselie
± 12 satéstokjes (in water geweekt)

Bereiding

Roer een papje van de oregano, de kaneel, het paprikapoeder, de knoflook, wat zout en 2 eetlepels olie en meng dit door de kipblokjes.
Laat de kip in de koelkast 2-4 uur marineren.
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Fruit de ui in de rest van de olie glazig, roer de rijst erdoor en bak die mee tot de korrels glazig zijn.
Bak de tomatenpuree even mee.
Voeg de bouillon toe en kook de rijst, afgedekt, in ± 12 minuten gaar.
Neem de pan van het vuur en laat de rijst, afgedekt, 5 minuten rusten.
Rijg intussen de kipblokjes aan de geweekte satéstokjes.
Bak de kip eerst 8 minuten aan één kant en vervolgens 5 minuten aan de andere kant.
Bestrooi de meergranenpilav met de peterselie en serveer met de kipspiesjes.
Geef er tzatziki bij.

Turkse amandelcake

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
250 g blanke amandelen
5 eieren
250 g suiker
1 theelepel citroenrasp (potje)
2 theelepels bakpoeder

Bereiding

Laat de sinaasappels onder water zachtjes 2 uur koken.
Giet ze af (vang het vocht op) en laat ze afkoelen.
Maal de amandelen fijn in een amandelmolen of op de rasp van de foodprocessor.
Pel de sinaasappels, haal de pitjes eruit en pureer het vruchtvlees.
Klop in een kom de eieren met de suiker en citroenrasp ± 15 minuten.
Klop er de sinaasappelpulp door en spatel er de gemalen amandelen en het bakpoeder door.
Schep het mengsel in een ingevette (met bakpapier beklede) springvorm van ± 22,5 cm, strijk het glad en bak het bij 180°C in 60 minuten gaar.
De cake moet bij controle droog zijn.
Laat de cake in de vorm afkoelen en snijd hem in smalle puntjes.
Serveer met muntthee.

Turkse bortsj

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter
2 middelgrote uien in stukjes
1 groene paprika, zonder zaadjes en in stukken gesneden
2 geplette teentjes knoflook
1 kleine witte kool in blokjes
1½ l runderbouillon
2 grote bieten in schijven
3 aardappelen in blokjes
3 geschilde, ontpitte en in vieren gesneden tomaten
1 eetlepel citroensap
2 laurierbladen
1/8 theelepel fijngewreven dillezaadjes
1/8 theelepel fijngewreven komijnzaad
1 rode Spaanse peper, zonder zaadjes en fijngestampt
2 eetlepels gehakte selderijblaadjes
1 kop zure room
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een grote soeppot.
Voeg de uien en paprika toe en sauteer die ongeveer 2 minuten.
Doe de knoflook en de kool erbij en sauteer nog 2 minuten al roerend.
Voeg daarna alle andere ingrediënten toe, behalve de zure room en de peterselie.
Breng het aan de kook, draai het vuur lager en laat het ± 1 uur zacht koken.
Breng zonodig op smaak met zout en peper.
Dien op in soepkommen met een flinke lepel zure room en gehakte peterselie.

Turkse brood-honingkoek met Kaymak

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 witte bol (ter grote zijn van een Italiaanse Bol)
1/8 l melk
3 ¾ dl geurige honing
het sap van 2 grote citroenen
Kaymak, gemaakt van 5 dl slagroom in plakken gesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Halveer het brood horizontaal en verwijder de korst.
Snijd elke plak vervolgens tot een plak van 4 cm dik.
Leg de 2 plakken op een bakplaat en zet ze 15-20 minuten in de oven tot het brood goudgeel en bijna knapperig is.
Neem het brood uit de oven, besprenkel het met de melk en wikkel het ± 5
minuten in een theedoek tot de melk is opgenomen.
Zet de oven op 150°C.
Doe de honing en het citroensap in een pan en breng het aan de kook.
Pak intussen het brood uit en schik de stukken naast elkaar op een passende ondiepe ovenschaal.
Giet het honingmengsel over het brood en zet de schaal ± 30 minuten in de oven tot het brood goudgeel is en de honing is opgenomen.
Neem de schaal uit de oven en laat iets afkoelen.
Doe de nog warme koeken op borden en garneer met plakken Kaymak room.

Turkse bruine bonensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g bruine boon (blik)
400 g tomaten
150 g salami
100 g groene olijven
5 theelepels citroensap
4 eieren
3 eetlepels olijfolie
1 ui
1 mespunt bonenkruid
1 mespunt peper
1 mespunt zout

Bereiding

Laat de bruine bonen uitlekken.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Snijd de salami in kleine blokjes.
Maak de ui schoon en snijd hem in ringen.
Doe alle ingrediënten in een kom en schep ze voorzichtig door elkaar.

Turkse gehaktballetjes 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
450 g lamsgehakt

extra nodig door het gehakt

1 gesnipperd gebakken uitje
3 eetlepels pijnboompitjes
2 eetlepels verse majoraan
1 eetlepel paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper
1 theelepel zout

voor de saus

4 dl Griekse yoghurt, vermengd met 5 eetlepels verse munt en 3 eetlepels olijfolie

Bereiding
Geef er geraspte komkommer bij.

Turkse hartige rijstschotel met krenten en noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels krenten
2 eetlepels olijfolie
2 uien
1 teentje knoflook
2 eetlepels pijnboompitten
300 g lams- of kippenlever
1 worteltje
75 g doperwtjes
zout, peper
1 theelepel milde paprikapoeder
1 theelepel komijn
2 eetlepels verse dille
300 g langkorrelige rijst
½ l bouillon
gehakte walnoten
keukenpapier

Bereiding

Wel de krenten.
Verwarm de olie in een diepe pan en bak de gehakte uien met de kleingesneden knoflook en de pijnboompitten hierin.
Roerbak dan de kleingesneden lever, de in plakjes gesneden wortel, de erwtjes en de kruiden 5 minuten mee.
Voeg de rijst en de bouillon toe, roer dit door elkaar en breng het aan de kook.
Sluit de pan en kook tot de vloeistof is verdampt.
Neem de pan van het vuur en leg 2 velletjes keukenpapier op de rijst om het laatste vocht op te nemen.
Bestrooi de rijst daarna royaal met peper en schep het geheel goed door.
Garneer met de overige noten.
Lekker met een tomatensalade met geitenkaas en tutti frutti.

Turkse kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g kalkoenborstfilet
olijfolie
100 g rozijnen
100 g krenten
50 g amandelen
2 lente-uitjes
2 teentjes knoflook
½ groene peper
½ citroen
water
zeezout

Bereiding

Snijd de kalkoen in 4 mooie porties en bak die rondom bruin.
Voeg dan de rozijnen, de krenten, de geschaafde amandelen, de kleingesneden lente-uitjes, de fijngehakte knoflook en de fijngesneden groene peper toe.
Bak dit nog even mee en blus het dan door de citroen erover uit de knijpen.
Laat het op laag vuur nog even staan tot de kalkoen net gaar is.
Wordt het te droog, doe er dan een beetje water bij.
Breng het gerecht op smaak met zeezout.
Eet het eventueel met pilav-rijst en ratatouille.
Met een kopje thee van verse munt erbij wordt het heel speciaal.

Turkse kebab met yoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g schapenvlees
6 sneetjes brood
500 g yoghurt
3 tomaten
4 groene pepers
tomatenpuree
olijfolie
boter
ui
zout
zwarte peper
rode peper
peterselie
citroensap
knoflook

Bereiding

In plaats van schapenvlees kun je ook kiezen voor kant en klare kebab.
Doe je dit niet?
Maak dan eerst een marinade voor het vlees door de tomaat te pellen en in stukjes te snijden.
Doe dit in een steelpan en laat dit even koken.
Rooster ondertussen het brood en snijd het in kleine stukjes.
Hier moet straks de kebab op komen.
Je kunt nu het vlees en de pepers grillen.
Tijdens het grillen pers je de knoflook en voeg je het bij de yoghurt.
Klop het een tijdje.
Als het vlees gaar is, leg je het op het geroosterde brood en giet je de yoghurt er overheen.
Neem de pan met de gepelde tomaten en doe er wat tomatenpuree bij.
Roer dit goed door en laat het koken.
Als je er wat water aan toevoegt zal het een dikke saus worden.
Na nog eens geroerd te hebben kun je dit over het vlees verdelen.
Smelt een stukje boter in de pan en giet dat over het vlees.
Nu kun je het bestrooien met rode peper.
Je bent bijna klaar.
Het enige wat je nu nog hoeft te doen is garneren.
Gebruik hiervoor peterselie.
Eet smakelijk!

Turkse lamssoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 lamspootje
200 g lamslappen
2 l water
zout, peperkorrels
2 teentjes knoflook
1 ui
enkele wortels
peterseliewortel
1 bekertje Bulgaarse yoghurt
een plukje saffraan
een takje munt

Bereiding

Trek boullion van het lamspootje, de lamslappen, zout, gekneusde peperkorrels, knoflook, ui, wortels, peterseliewortel en saffraan in ± 2 l water.
Zeef de boullion, snijd het vlees in stukjes en voeg die er weer bij.
Roer de yoghurt erdoor en laat de soep goed warm worden.
Strooi er verse gehakte muntblaadjes op.

Uienconfituur

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

Ingrediënten

1 kg rode uien
boter
± 600 g bloemsuiker
rode wijn
sherryazijn
peper
zout
± 2 soeplepels rozijnen

Bereiding

Snijd de uien in ringen, stoof in wat boter en kruid ze met peper en zout.
Voeg er de suiker en de rozijnen bij en bevochtig met rode wijn tot de uien net onder staan.
Sluit de pan en laat ± 30 minuten zacht koken.
Schenk er een flinke scheut azijn bij en laat nogmaals ± 30 minuten zacht koken, maar nu zonder deksel.
Laat de confituur afkoelen en doe hem in jampotten.
In de koelkast kunt u deze confituur lang bewaren.

Serveertip: lekker bij pâté, koud wit vlees (kip, kalkoen) en bij een royale snede ham.

Uskumri papis jahnisi 1 (koude makreel)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 makreel van 900-1350 g
4 eetlepels olijfolie
3 grote in ringen gesneden uien
2 wortelen in schijfjes
1 groene paprika zonden zaden en in dunne reepjes gesneden
2 teentjes knoflook uit de knijper
3 gepelde, ontpitte en gehakte middelgrote tomaten
4 eetlepels gehakte peterselie
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1½ dl water
8 gehalveerde olijven zonder pit
12 partjes citroen

Bereiding

Kerf de makreel aan beide kanten in.
Verhit de olie in een grote koekenpan en sauteer de makreel snel aan beide kanten mooi bruin.
Leg hem apart.
Fruit nu de uien lichtbruin.
Doe de wortelen en de paprika erbij en bak die 3 minuten mee.
Doe de knoflook, zout, peper en water erbij en breng alles aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het 15 minuten sudderen.
Doe de makreel weer in de pan, schep er wat vocht over en stoof nog 10 minuten na.
Leg de makreel op een schaal en laat hem koud worden.
Garneer de makreel voor het serveren met olijven en citroen.

Uskumri papis jahnisi 2 (koude makreel)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 flinke makreel (of zwaardvis of andere vis), kop en ingewanden
verwijderd en in 4 of meer moten gesneden
4 eetlepels olijfolie
1 grote ui in dunne ringen
1 kleine groene paprika in reepjes
2 fijngehakte teentjes knoflook
2 ontvelde, ontpitte tomaten in dikke plakken gesneden met wat
zout en versgemalen peper
1 eetlepel tomatenpuree, verdund met 1 dl water
1-2 eetlepels citroensap (afhankelijk van de grootte van de vis)
12 ontpitte zwarte olijven

Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de moten 3-4 minuten aan elke kant.
Neem ze uit de pan en zet ze even apart.
Doe de ringen ui in de pan en laat deze zacht en glazig worden.
Voeg de reepjes paprika en knoflook toe en fruit deze 2 minuten zachtjes mee.
Voeg de plakken tomaat toe en roer de verdunde tomatenpuree erdoor.
Voeg peper en zout toe.
Leg de moten vis in de saus, schep wat van de saus over de vis en laat 5 minuten zachtjes sudderen.
Doe alles over in de schaal, laat afkoelen en giet het citroensap erover.
Strooi de olijven erover en dien op kamertemperatuur op.

Uskumri papis jahnisi 3 (koude makreel)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 makrelen
3 eetlepels olijfolie
3 grote uien
3 grote wortelen
4 tenen knoflook
zout
3 dl tomatenpuree of 1 l tomatensap
1 theelepel paprikapoeder
1 citroen
peterselie
versgemalen peper

Bereiding

Laat de makrelen schoonmaken en schubben en haal er de kop af.
Geef daar, waar de rug het dikst is, 3 oppervlakkige inkepingen en dep de vis daarna droog.
Maak de uien en de wortelen schoon en blancheer ze.
Laat ze uitlekken en snijd ze grof.
Giet de olie in een braadslee of vuurvaste schaal, leg er de gesneden groenten op zodat ze een bed vormen onder de makrelen die daarop met de ingekeepte ruggen naar boven worden geschikt.
Leng de tomatenpuree aan met 7 dl water en roer er de geperste knoflook en het paprikapoeder door.
Giet dit mengsel over de vissen, leg er de peterselie op en strooi er zout en peper naar smaak over.
Dek de braadslee of pan met folie af en stoof de vissen gaar in een voorverwarmde oven van 175°C.
Als de vis makkelijk van de graat loslaat en niet meer roze van kleur is, zijn de makrelen gaar.
Laat ze afkoelen en dien ze bestrooid met peterselie in de braadslee of schaal op.
Geef er vers brood en parten citroen bij.
De baktijd is ± 30 minuten.

Usrumru dolmasi 1 (gevulde makreel)

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

Ingrediënten

6 kleine makrelen
8 eetlepels olijfolie
3 fijngehakte uien
50 g gemalen walnoten
50 g gemalen hazelnoten
2 eetlepels pijnappelpitten
75 g rozijnen
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
mespuntje kaneel
4 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels gehakte verse dille of 3 eetlepels gedroogde dille
2 geklopte eieren
25 g droog broodkruim
3 citroenen, in dunne schijfjes gesneden

Bereiding

Maak de makrelen schoon, was ze en droog ze goed af.
Maak 3 eetlepels olie heet in een koekenpan en fruit hierin de uien lichtbruin.
Doe alle noten erbij en bak 1 minuut.
Voeg dan de rozijnen, zout, peper, kaneel, peterselie en dille toe en kook 15 minuten door.
Laat alles afkoelen.
Vul de makrelen met dit mengsel en maak ze dicht met prikkers.
Verhit de resterende olie in een grote pan.
Haal de vis eerst door het ei en daarna door het broodkruim en bak ze niet te heet mooi bruin.
Leg ze op een schaal en garneer met citroen.

Usrumru dolmasi 2 (gevulde makreel)

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

Ingrediënten

4 makrelen
2 middelgrote uien
1 eeetlepel boter
2 eetlepels pijnboompitten of gesnipperde paranoten
een snufje kaneel
6 eetlepels krenten
4 takjes peterselie
1 losgeklopte ei
bloem
zout, vergemalen peper
1 citroen
olijfolie

Bereiding

Snijd de gepelde uien in flinterdunne plakken en zweet ze in de boter aan.
Voeg het losgeplukte makreelvlees, de pijnboompitten, wat kaneel, de uitgezochte krenten en de fijngesnipperde peterselie toe.
Schep het mengsel af en toe voorzichtig om en bak het gaar.
Laat het een beetje afkoelen en vul er de vissen mee, zonder het vel te beschadigen.
Haal de vissen door het losgeklopte ei en daarna door met zout en peper vermengde bloem en bak ze in ruim olijfolie aan weerskanten knapperig bruin.
Dien ze met parten citroen zo warm mogelijk op.

Info: Laat de vis heel en maak ze zo goed en zo kwaad als het gaat schoon via een klein gaatje vlak onder de kop.
Knak de graat op verschillende plaatsen door de vis om te buigen en rol de makrelen daarna net zo lang onder de vingertoppen tot het vlees van het vel loslaat.
Haal het vlees dan via datzelfde gaatje onder de kop naar buiten en stop het na verdere bewerking weer netjes in de vis.
Het is een tamelijk ingewikkeld werkje, maar wie het eenmaal in de vingers heeft, doet het met gemak.

Vanillerijstpudding met pistachenootjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algarijns	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
1 vanillestokje
1 l volle melk
200 g dessertrijst
zout
100 g suiker
50 g pistachenoten
2 theelepels kaneelpoeder

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil eraf (de vrucht wordt verder niet gebruikt).
Snijd het vanillestokje open.
Breng de melk met de sinaasappelrasp, het vanillestokje, de rijst, een mespunt zout en 75 g suiker in een pan aan de kook en kook de rijst, onder af en toe roeren, in ± 12 minuten heel zachtjes gaar.
Pel de pistachenoten en verwijder de stugge velletjes en het zout onder koud stromend water.
Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin.
Doe ze over in een kom en schep de kaneel en de rest van de suiker erdoor.
Neem het vanillestokje uit de rijst, schraap het merg (de zwarte zaadjes) eruit en roer dit door de rijst.
Schep de vanillerijst in 4 schaaltjes en strooi de pistachenootjes erover.
Serveer de pudding warm of koud.

Varkenhaaspakketje met salade

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

Ingrediënten

1 zak rucola à 75 g
3 eetlepels fritessaus
2 eetlepels Magere yoghurt
2½ eetlepels olijfolie traditioneel
1 varkenshaas van ± 300 g
8 plakken bacon
(versgemalen) peper
zout
1 zak veldslamix à 200 g

Bereiding

Hak 8 blaadjes rucola fijn. Klop een dressing van de fritessaus, de yoghurt en peper en zout naar smaak.
Snijd de varkenshaas in de lengte in maar niet helemaal door en verdeel de fijngehakte rucola en peper en zout naar smaak erover.
Vouw de varkenshaas dicht en omwikkel hem met de bacon.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het vlees rondom bruin en in 10-12 minuten rosé of net gaar.
Meng de rest van de rucola en de veldslamix door elkaar en schep de dressing erdoor.
Snijd het vlees in plakjes en serveer met de salade.
Lekker met gebakken krielaardappeltjes.

Wijnadvies: Château Chabbert, Frankrijk

Vegetarische bonensalade

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

Ingrediënten

1 pot bruine bonen
1 pot witte bonen
3 vleestomaten
1 grote ui
1 groene paprika
200 g jongbelegen kaas

voor de dressing

6 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
2 teentjes knoflook
zout
peper
dille
basilicum
cayennepeper

Bereiding

Spoel de bonen in een vergiet onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Snijd de tomaten in parten, de ui in ringen, de paprika in heel dunne plakjes en de kaas in blokjes.
Meng dit alles door de bonen (pas op dat u de bonen niet plet).
Geef de dressing apart.
Lekker met ciabatta.

Veloutésaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
50 g bloem
½ l bouillon
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Smelt de boter.
Neem de pan van het vuur en roer er de bloem onder.
Zet de pan terug op het vuur en giet er al roerend de bouillon bij.
Laat goed doorkoken.
Breng op smaak met de kruiden.

Venkelstamppot met gravad lachs en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
800 g venkel
zout
6 gedroogde tomaten in olie (potje)
8 takjes dille
2 pakjes gravad lachs (à 100 g)
100 g (Hollandse)garnalen
1 dl melk
25 g boter of margarine
(versgemalen) peper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
Venkel wassen en groen bewaren.
Venkel in vieren snijden, harde kern verwijderen en venkel in kleine stukjes snijden.
In ruime pan aardappels met water en zout in ca. 20 minuten gaar koken.
In pan venkel in ca. 15 minuten gaar koken.
Tomaten in stukjes snijden.
Dille en venkelgroen fijnhakken.
Plakjes zalm halveren.
Elk plakje om ca. ½ eetlepel garnalen 'draperen'.
In magnetron of pan melk verwarmen.
Aardappels en venkel afgieten, kookvocht van venkel opvangen.
Met pureestamper aardappels fijnmaken.
Boter en melk toevoegen.
Venkel, zongedroogde tomaat, venkelgroen en dille erdoor scheppen en eventueel scheutje kookvocht van venkel toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Venkelstamppot over vier borden verdelen en garneren met 'zalmroosjes'.

Vijgentulband Persepolis

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 goed rijpe vijgen
600 g frambozen
3 dl oude port
6 dl room
¾ dl apricot brandy
75 g gehakte pistaches

Bereiding

Schil de vijgen en snijd ze in de lengte doormidden.
Leg ze in een kring met de ronde kant naar binnen op een platte schaal en schik de frambozen er omheen.
Roer de port en likeur voorzichtig door de opgeklopte slagroom en bedek er het fruit mee.
Bestrooi met gehakte pistaches.

Vis-garnalentaartje

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 plakjes diepvries roomboterbladerdeeg
1 groot ei
½ dl slagroom
zout
peper
1 eetlepel witte vermout
½ eetlepel diepvriesdille
50 g kabeljauwfilet
50 g Noorse garnalen

Bereiding
Laat het bladerdeeg in ± 10 minuten ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Klop het ei met de slagroom, ½ theelepel zout en wat peper los en roer er de vermout en de dille door.
Snijd de kabeljauw in kleine stukjes.
Vet 2 kleine taartvormpjes (doorsnee ± 10 cm) in en bekleed ze met het bladerdeeg.
Snijd het deeg langs de randen weg.
Verdeel de kabeljauw en de garnalen over de taartbodems en schenk er het eimengsel over.
Bak de taartjes in het midden van de oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Visballetjes 3

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

Ingrediënten

500 g kabeljauwfilet
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel paprikapoeder
2 eetlepels vissaus (Nam Pla)
2 eieren
15 blaadjes basilicum
geraspte schil van 1 limoen
frituurolie

Bereiding

Maal de vis, kerrie, paprikapoeder, vissaus, eieren, basilicum en de limoenschil fijn en draai van dit mengsel kleine balletjes.
Verhit de frituurolie tot 190°C en frituur in de hete olie ± 6 visballetjes tegelijk 3-4 minuten.
Serveer met pikante chilisaus.

Visbordjes met krulandijvie en dille

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

Ingrediënten
voor 2 personen

¼ kropje krulandijvie
1 tomaat
½ theelepel mosterd
2 theelepels citroensap
zout
versgemalen peper
1 eetlepel slaolie
2 theelepels fijngehakte dille
2 plakjes gerookte heilbot
2 crabsticks
50 g gekookte mosselen

Bereiding
Was en droog de krulandijvie.
Snijd de tomaat in 6 partjes.
Meng de mosterd met het citroensap, zout en peper.
Meng de krulandijvie met de slaolie, de dille en het mosterdmengsel, verdeel de groente over 2 borden en leg er de heilbot, de crabsticks en de mosselen omheen.
Garneer met de partjes tomaat.

Viscocktail met ansjovis en tonijn

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 ansjovisfilets (blik á 48 g, Deepblue)
½ komkommer
100 g tonijn naturel (blik á 200 g, John West)
2 eetlepels yoghurt
12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Spoel de ansjovisfilets met water af, laat ze uitlekken en hak ze fijn.
Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de helft van de komkommer met een kaasschaaf in lange repen en snijd de rest in blokjes.
Meng in een kom de ansjovis met de tonijn, de yoghurt en de komkommerblokjes.
Halveer 10 olijven.
Maak op 2 bordjes een bedje van komkommerrepen en verdeel de viscocktail erover.
Leg op elk bordje een hele olijf midden op de viscocktail en garneer met de rest van de olijven.

Vishapje op sesamtoast

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

Ingrediënten

1 pak diepvrieskabeljauw
250 g taugé
6 eetlepels ketjap
3 eetlepels gembersiroop
3 eetlepels olie
1 pakje melba toast sesam
8 eetlepels mayonaise
vershoudfolie

Bereiding

Laat de vis in ± 30 minuten ontdooien.
Was de taugé en laat ze in een vergiet uitlekken.
Snijd de vis in stukjes.
Vermeng in een kom de ketjap met de gembersiroop.
Schep de stukjes vis door de marinade, dek de schaal met vershoudfolie af en zet hem 30 minuten in de koelkast.
Breng 1 l water aan de kook en overgiet de taugé ermee.
Spoel de taugé direct daarna met koud water af en laat ze uitlekken.
Verhit de resterende olie en bak de vis op hoog vuur 4 minuten.
Bestrijk de toastjes met mayonaise.
Schep op iedere toastje wat vis en garneer met een beetje taugé.
Serveer de toastjes lauw warm.

Vislasagna

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

Ingrediënten
voor 2 personen

150 g stevige witte visfilet (bijv. kabeljauw)
150 g zalmfilet
100 g peultjes
½ winterwortel in niet te dunne plakken
1 sjalotje
6-8 vellen lasagne
2 dl room
Basilicum

Bereiding
Snijd de vis in 2 langwerpige stukken en doe die samen met de winterwortel en wat zout in een pan met ruim water.
Breng aan de kook, voeg de lasagnevellen toe (roer af en toe voorzichtig om te voorkomen dat ze aan elkaar gaan plakken) en laat het geheel zachtjes doorkoken tot de lasagnevellen gaar zijn.
Voeg vlak voor het einde van de kooktijd de peultjes toe.
Fruit het kleingesneden sjalotje, voeg 1 theelepel bloem toe en bak die even mee.
Schep er wat kookvocht uit de vispan bij, roer dit goed door en laat het even inkoken.
Voeg de room en de kleingesneden basilicum toe en laat het opnieuw tot de gewenste dikte inkoken.
Maak de saus op smaak met zout en peper.
Giet de vis af.
Verwarm de borden goed voor en schep op elk bord 1-2 lasagnevellen met daarop 1 stuk witte vis en 1 stuk zalm.
Leg er de peultjes en de wortelen omheen, zodat ze iets buiten de lasagne vallen.
Bedek de vis met 1-2 vellen lasagne en giet er de saus over.

Vismousse met makreel

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

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet
200 g gerookte makreelfilet
2 ½ dl visbouillon
10 g gelatine
15 g boter
15 g bloem
½ Boursinkaasje
1/8 l slagroom
1 mooie komkommer of winterwortel

Bereiding

Maak de vis schoon en pocheer ze in ± 10 minuten in de visbouillon gaar.
Pureer het visvlees in een keukenmachine.
Week de gelatine in koud water.
Smelt de boter in een pannetje, roer er de bloem door en schenk er voorzichtig de bouillon bij.
Laat dit binden.
Knijp de gelatine uit en los ze van het vuur af in de hete saus op.
Verkruimel het kaasje en los ook dat in de saus op.
Vermeng de saus met de gepureerde vis en laat het tot kamertemperatuur afkoelen.
Klop slagroom stijf en spatel hem luchtig door de vismousse.
Bekleed een cakevorm met in ronde plakjes gesneden komkommer (of met in ronde, even gekookte plakjes winterwortel) en schep de vismousse erin.
Laat het geheel in koelkast afkoelen.

Visragoût met champignons en kreeftensaus

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

Ingrediënten

1 ui
20 g boter
250 g champignons
2 glazen witte wijn
1 blikje kreeftensoep
1 eetlepel crème fraîche
een scheutje citroensap
zout, versgemalen peper
een scheutje Pernod
een scheutje cognac
allesbinder
200 g zalmfilet
200 g kabeljauw
100 g grote garnalen
dille, vers of uit de diepvries

Bereiding

Snipper de ui.
Verhit de boter in een pan en fruit de ui glazig.
Halveer de champignons, bak ze kort mee, blus af met de wijn en laat nog een paar minuten stoven.
Roer er de kreeftensoep en de crème fraîche door en breng op smaak met citroensap, zout, peper, Pernod en cognac.
Bind de saus met wat allesbinder tot de gewenste dikte bij.
Tot zover kunt u de saus voorbereiden.
Snijd de zalm en de kabeljauw in niet te kleine blokjes en zet die tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Warm de saus af en toe roerend door en voeg de blokjes vis toe.
Laat de vis tegen de kook in 2-3 minuten gaar worden en roer zo min mogelijk om de vis heel te laten.
Schep er de garnalen door en serveer het gerecht direct in een voorverwarmde schaal of op een bord op een bedje rijst.
Garneer met een paar plukjes dille.

Visschotel met gekookte aardappelen

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

Ingrediënten

1 zak panklare kruimige aardappelen à 1 kg
(versgemalen) peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 teentjes knoflook, uitgeperst
2 theelepels paprikapoeder
450 g kabeljauwfilet, in stukjes
1 blik tomatenblokjes à 400 g
3 eetlepels grof gesneden verse koriander, schaaltje à 15 g

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 min. gaar.
Verhit de olie in een braadpan en bak de knoflook met het paprikapoeder en de vis voorzichtig omscheppend ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de tomatenblokjes met het vocht en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Laat de vis, op een laag vuur, in ± 3 minuten helemaal gaar koken.
Giet de aardappelen af en serveer ze met de visschotel.
Bestrooi met de koriander.
Lekker met gekookte sperziebonen.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, Italië

Vlaamse bierfondue

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

Ingrediënten

½ l donker bier
250 g Limburgse kaas
250 g Munster kaas
3 eetlepels maïzena
1 theelepel mosterd
1 theelepel kummelzaad
400 g roggebrood

Bereiding

Verwarm het bier in een steelpan.
Snijd de kaas in stukken, voeg die bij het bier en blijf roeren tot de kaas is gesmolten.
Maak van de maïzena met de mosterd, de kummel en wat water een glad dik papje en voeg dit bij de bierfondue.
Laat het geheel al roerend even koken en zet het vuur daarna halfhoog.
Snijd van het roggebrood vingerdikke sneetjes, snijd deze in vierkante stukjes en leg die op een serveerschotel.
Vul een fonduepan met de bierfondue en zet die op een brander.
Serveer er de vierkantjes roggebrood bij en dompel die, aan een vork gestoken, in de fondue onder.
Drink er frisse witte wijn of donker bier bij.

Vlaamse fritessaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pel een hardgekookt afgekoeld ei en snijd dit in kleine blokjes.
Snipper 2 augurkjes fijn.
Meng in een kom 1½ dl fritessaus, het ei en de augurkjes door elkaar en knip er ¼ zakje bieslook boven fijn.
Breng de fritessaus op smaak met zout en peper.

Vlaamse slasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 hardgekookte eidooiers
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel azijn
3 eetlepels olijfolie
1 kleine fijngehakte ui
1 fijngehakt lookteentje
25 g fijngehakte kervel
1/8 l halfstijf geklopte slagroom
zout
peper

Bereiding

Prak de eidooiers fijn.
Meng het citroensap en de azijn in een kom met de olijfolie.
Klop de geprakte dooiers, de ui- en looksnippers en de kervel erdoor.
Schep de slagroom door het mengsel en breng de dressing op smaak met zout en peper.

Vleesballetjessoep uit het Midden-Oosten

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

Ingrediënten

1 kg soepbeenderen
1½ l water
125 g rundergehakt
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel paprikapoeder
½ kop rijst
2 teentjes knoflook uit de knijper
¼ kop azijn

Bereiding

Doe de soepbeenderen in een pan, doe het water erbij en laat het 3 uur sudderen.
Schuim de bouillon af, zeef hem en verwijder de botten.
Voeg eventueel water toe om de hoeveelheid op 1½ l te brengen.
Doe de bouillon in een schone pan en breng aan de kook.
Vermeng het gehakt met zout, peper en peterselie en maak van dit mengsel kleine balletjes van ± 2½ cm doorsnee.
Gooi de balletjes in de bouillon en laat ze 15 minuten sudderen.
Verhit de olie in een kleine koekepan en roer de paprika erdoor.
Laat dit 2 minuten bakken en roer het daarna door de soep.
Doe de rijst erbij, sluit de pan en laat het geheel 20 minuten sudderen.
Roer de rest van de peterselie, de knoflook en de azijn erdoor en dien direkt op.

Vliegenzwammen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook eieren hard, halveer ze dwars (dus niet in de lengte) en zet één helft van een ei op een bordje, met de gesneden kant naar beneden.
Dit is de steel van de paddestoel.
Snijd een kleine trostomaat doormidden en zet één tomaathelft met de platte kant op het ei (maak het ei eventueel wat platter door het bovenste
gedeelte eraf te snijden).
Zo vormt de tomaat de hoed van de paddestoel die op de vliegenzwam moet lijken.
Maak nu spikkels op de paddestoel.
Neem een tube mayonaise en spuit mooie stervormige dotjes op de paddestoelhoeden.
Serveer de vliegenzwammen als voorgerecht, samen met een aardappelsalade, rauwkost, of brood).
Reken op 1 'paddestoel' per persoon.

Vrouwendijen

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

± 75 g Turkse rijst (te koop in de Turkse winkel)
500 g runder- of lamsgehakt
1 flinke ui
zout
peper
paprikapoeder
1 ei
bloem
olie (olijfolie is het lekkerst: de Turkse Kristal Zeytinyagi is te koop in blikken in diverse maten. Het is een lichte soort en zeer geschikt voor de Turkse gerechten)

Bereiding

Kook de rijst in ± 18 minuten gaar in ruim water met zout (of met een bouillonblokje) en laat hem uitlekken.
Snipper de ui in heel kleine stukjes.
Neem het liefst een koekenpan met anti-aanbaklaag en gebruik een heel klein beetje boter.
Bak de ui en het gehakt HALFGAAR!!!: roer voortdurend.
Het gehakt moet los blijven en niet compleet gaar zijn.
Laat de rijst en het gehakt in een kom afkoelen.
Doe de rijst en het gehakt bij elkaar: doe er zout, zwarte peper, paprikapoeder en eventueel een theelepeltje gehaktkruiden bij.
Kneed alles met de handen door elkaar. Het wordt een wat vettige massa.
Maak van deze massa balletjes: neem een stuk ter grootte van een flink ei en maak er een ovale, platte bal van (denk aan een vrouwendij).
Leg deze balletjes een tijdje in de koelkast om ze wat stijver te laten worden.
Klop het ei los in een diep bord en doe in een ander diep bord de bloem, vermengd met wat zout en peper.
Verwarm een flinke bodem olie in een koekenpan.
Wentel de balletjes eerst door het ei en dan door de bloem en bak ze met een paar tegelijk in de olie.
Ze worden lichtbruin van kleur, Het bakken duurt ± 5 minuten per kant.
Zorg dat het niet te snel gaat.
Laat de gebakken balletjes afkoelen.
U eet ze met de hand.
Serveer er een citroen bij: de meeste Turken knijpen er nl. wat druppels citroen over, voordat ze de balletjes eten.

Info: Vrouwendijen is een gehakt-met-rijst-gerecht, dat koud wordt gegeten. Het is daarom geschikt als onderdeel van een koud buffet, maar ook als hoofdgerecht of avondsnack. Het is ook makkelijk als u visite krijgt. U maakt het gerecht een dag van tevoren en u hoeft het alleen maar uit de koelkast te halen. Het is wel wat bewerkelijk, maar zeker de moeite waard.
De turkse naam is: KADINBUDU KOFTE (kadin = vrouw, budu = dij, kofte = gehaktbal).

Walnotencake met koffievulling

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

Ingrediënten

6 gescheiden eieren
6 eetlepels water
120 g grofgemalen walnoten
90 g droge witte broodkruimels of matzomeel
1 eetlepel vanillesuiker
boter
meel
gehakte walnoten als decoratie
120 g boter
120 g bruine suiker
2 eetlepels instantkoffie, opgelost in wat kokend water

Bereiding

Klop de eieren met de suiker geel.
Voeg de walnoten, de broodkruimels en de vanillesuiker toe.
Voeg de stijfgeslagen eiwitten toe en giet alles in vorm met springbodem.
Bak de cake 1 uur in de oven (180°C).
Snijd de cake, als die is afgekoeld, in tweeën en besmeer de helften met de koffievulling.
Smeer die ook bovenop de cake en bestrooi met gehakte walnoten.

Warme gehaktrolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Meng 300 g lamsgehakt met 1 teen knoflook uit de pers, 1 eetlepel shoarmakruiden en 1 eetlepel munt. Vorm de helft van het gehakt tot 8 rolletjes van 6 cm, rol die in 10 cm brede fyllodeeglapjes en frituur als boven.

Warme kaasdriehoekjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 fyllodeeglappen in 6 cm brede repen.
Meng 200 g feta met een stukje gesnipperde paprika en 3 eetlepels dillegroen.
Schep aan het begin van elke deegreep een koffielepel kaasmengsel en vouw ze naar boven toe driehoekig op.
Frituur ze goudbruin.

Warme kipsalade met geitenkaas

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
1 wit afbakstokbrood
(versgemalen) peper
zout
6 eetlepels olijfolie traditioneel
100 g verse geitenkaas
1 schaal cocktail-tomaten à 300 g, in dunne partjes
2 eetlepels rode balsamico azijn
2 zakken jonge bladsla à 75 g

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.
Snijd het stokbrood in dobbelstenen.
Schep de kip met het brood en 2½ eetlepel olie door elkaar en verdeel het over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bestrooi met peper naar smaak en rooster de kip en het brood in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten lichtbruin en gaar.
Verdeel de kaas in kleine stukjes.
Verdeel de bladsla en de tomaatpartjes over 4 borden.
Druppel de rest van de olie en de azijn erover.
Verdeel de kip met het brood en de kaas erover en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, Frankrijk

Warme paddestoelenmousse

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 klein uitje
20 g boter
1 eetlepel cognac
1 eetlepel bloem
6 eetlepels gevogeltefond of kippenbouillon
¾ dl slagroom
1 ei
zout
peper
nootmuskaat
100 g verse paddestoelen (bijvoorbeeld cantharellen of shii-take)

Bereiding
Pel en snipper het uitje.
Was de paddestoelen en verwijder de harde steeltjes.
Bak het uitje met de paddestoelen 5 minuten op laag vuur in de helft van de boter.
Houd 2 mooie paddestoelen apart voor de garnering en pureer de rest tot een fijne mousse.
Verwarm de mousse met de rest van de boter op hoog vuur.
Voeg de cognac toe en laat het mengsel even bruisen.
Roer de bloem erdoor en vervolgens beetje bij beetje de fond en de slagroom en laat het mengsel 12 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe.
Roer het losgeklopte ei erdoor en verdeel de mousse over 2 kleine vuurvaste schaaltjes.
Dek de bakjes goed af en zet ze in een stoommandje boven een laag kokend water.
Stoom ze met het deksel op de pan in ± 15 minuten gaar.

Warme salade van rodekool

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

Ingrediënten

460 g rodekool in dunne reepjes
2 rode uien in dunne ringen
1 kleine geschilde en geraspte witte rettich
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels yoghurt
2 theelepels geraspte mierikswortel
½ theelepel anijszaad
½ theelepel chilipoeder

Bereiding

Doe de rodekool in een grote schaal en meng de ui en de rettich er goed door.
Klop in een kleine schaal de mayonaise, de yoghurt, de mierikswortel, het anijszaad en de chilipoeder door elkaar.
Giet de dressing over het koolmengsel en schep alles goed door elkaar.
Laat de salade tot het gebruik in de koelkast staan.
U kunt ook een klein beetje dressing over de sla gieten en het restant er apart bij geven.

Info: Deze warme en pittige koolsalade is lekker en heel geschikt bij sterk gekruide gerechten.

Warme terrine van zalmforel en broccoli

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

Ingrediënten

1 pak diepvries broccoli á la crème fraîche á 300 g
3 eieren
2 dl crème fraîche
1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 eetlepel fijngeknipte dille
zout
peper
500 g zalmforelfilet
1 theelepel chilipoeder
¾ dl volle melk

Bereiding

Bereid de broccoli volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Pureer de broccoli in een keukenmachine en meng er de eieren, de helft van de crème fraîche, 1 theelepel mierikswortel en de dille door.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Bestrooi de zalmforelfilets met chilipoeder.
Bekleed een terrine- of cakevorm (inhoud ± 1½ l) met aluminiumfolie en vet dit dun in.
Schep een dun laagje broccolipuree op de bodem en leg hierin een laag zalmforelfilet.
Strijk hier weer een laag broccolipuree over en dek deze met zalmforelfilet af.
Herhaal dit tot de zalmforel op is en dek af met een laatste laag broccolipuree.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Zet de vorm in een braadslede en vul deze met kokend water.
Schuif de braadslede in de oven en laat de zalmforelterrine in 45-60 minuten gaar en stevig worden.
Verwarm intussen de rest van de crème fraîche met de melk en de rest van de mierikswortel tot een gladde saus ontstaat.
Keer de terrine op een plank en snijd de terrine in 12 plakken.
Leg op 4 warme borden elk 3 plakken en schenk de saus ernaast.
Lekker met peterselie-aardappeltjes en worteltjes.

Warme toast met twee soorten kaas

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

Ingrediënten

8 sneetjes witbrood
4 sneetjes Breugelkaas
4 sneetjes Echte Loo
boter
150 g bacon
tuinkers voor het garnituur

Bereiding

Verwijder de brood- en kaaskorsten en snijd de kaas op maat van het brood.
Rooster de sneetjes brood.
Vet een ovenschotel met boter in en leg er, naast elkaar, 4 geroosterde toasten in.
Leg er vervolgens een plakje Breugelkaas, een tweede geroosterde toast en tenslotte een plakje Echte Loo op.
Snijd de bacon in stukjes en bak deze in een klontje boter.
Verdeel de gebakken bacon over de toastjes en zet de schaal in de oven, onder de grill, tot de kaas smelt.
Leg de toastjes op een bord en versier ze met wat gewassen tuinkers.

Warme visterrine

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

Ingrediënten

350 g zalmfilet
6 Sint Jacobsschelpen
100 g dungesneden tarbotfilet
200 g spinazie
1½ dl room
1 ei
zout
peper
4 asperges
1 eetlepel boter
4 kleine bladerdeegbakjes
4 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel bieslook
30 g kaviaar

Bereiding

Blancheer de spinazie enkele seconden in kokend water, laat uitlekken en
bekleed er een lage smalle terrinevorm mee.
Pureer 250 g zalmfilet samen met het ei in een keukenmachine en laat dit in de koelkast koud worden.
Meng dan de room erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Strijk de zalmfarce dun over de spinazie uit.
Snijd de Sint Jacobsschelpen fijn en vul de terrine verder op met de rest van de zalmfarce en zalm, de tarbot en de Sint Jacobsschelp.
Dek af met aluminiumfolie en laat de visterrine in een op 180°C voorverwarmde oven au bain-marie in 20 minuten gaar worden.
Schil de asperges, snijd ze in lange smalle reepjes en stoof die in de boter gaar.
Breng de crème fraîche op smaak met zout, peper en bieslook, vul de bladerdeegbakjes hiermee en garneer met de kaviaar.
Stort de warme terrine en snijd hem in plakken.
Verdeel de plakken over 4 warme bordjes en garneer met de asperges en de gevulde bladerdeegbakjes.

Warme zure saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ dl bouillon of kookvocht van de groenten waarbij de zure saus
wordt
opgediend
2 theelepels aardappelmeel
4 eetlepels dragonazijn
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Breng het kookvocht of de bouillon aan de kook.
Maak het aardappelmeel aan met de azijn en voeg dit al roerend bij de kokende bouillon.
Laat doorkoken.
Breng op smaak met de kruiden.

Waterkerssalade 2

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

Ingrediënten

1 grote, schoongemaakte selderijknol
1 bakje waterkers
vinaigrette

Bereiding

Blancheer de selderijknol 5 minuten en snijd hem in fijne juliënne.
Schep er de vinaigrette door en leg de salade op een bedje van waterkers.

Waterkerssalade met avocado

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop een dressing van 1 eetlepel limoensap, ½ eetlepel Zaanse mosterd, 2 eetlepels zure room, 1 uitgeperst teentje knoflook en ruim peper.
Snijd de korstjes van 2 sneetjes oud witbrood, snijd de sneetjes in stukjes en bak die in 6 eetlepels hete olijfolie goudbruin.
Was de blaadjes van 1 bosje waterkers en laat ze goed uitlekken.
Was 1 bakje rode kerstomaatjes en halveer ze.
Schil en halveer 1 avocado en snijd het vruchtvlees in parten.
Snijd 16 ansjovisfilets uit olie in reepjes.
Leg de waterkers, avocado, tomaat en ansjovis en een schaal en schenk de dressing erover.
Garneer met de croûtons.

Waterkerssalade met sharonfruitmousse

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 blaadjes witte gelatine
1 sjalotje
1½ theelepel shoarmakruiden
1 eetlepel boter
2 sharonfruits
2 eetlepels Calvados
¾ dl slagroom
50 g waterkers
1 eetlepel (sherry- of appel)azijn
1 theelepel groene kruidenmosterd
2 eetlepels olie
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding
Week de gelatine.
Snipper het sjalotje.
Fruit het sjalotje en de shoarmakruiden in de boter.
Was de sharonfruits, snijd 1 sharonfruit in 12 partjes en de andere in stukjes.
Pureer de stukjes sharonfruit met het sjalotmengsel.
Verwarm de Calvados en los er de uitgeknepen blaadjes gelatine in op.
Roer het gelatinemengsel door de sharonfruitpuree.
Klop de slagroom stijf en spatel de puree er luchtig door.
Laat de mousse in de koelkast opstijven.
Was de waterkers.
Klop de azijn, de mosterd, de olie en de sesamolie tot een sausje.
Rooster de pijnboompitten.
Schep de waterkers door het sausje, verdeel dit over 2 bordjes en schep in het midden een grote bol sharonfruitmousse.
Garneer met de partjes sharonfruit en de pijnboompitten.

Wijngaardslakken

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

Ingrediënten

24 wijngaardslakken (uit blik)
60-80 g zachte boter
½ ui
1 teentje knoflook
2 sjalotjes
1 eetlepel gehakte peterselie
zout
witte peper
een snufje cayennepeper

Bereiding

Spoel de slakkenhuizen van de slakken met heet water om, laat ze uitlekken en vang het vocht op.
Doe in elk slakkenhuis ½ theelepel van het vocht en doe de slakken erin.
Roer de boter tot een zachte massa.
Pel de ui, knoflook en sjalotjes, snipper ze en voeg ze met de peterselie aan de boter toe.
Roer goed.
Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper op smaak en bestrijk de gevulde slakkenhuizen met de kruidenboter.
Leg ze in een platte ovenschalen (met zout gevuld), zet die op het rooster van een voorverwarmde oven (225-250 °C) en stoof ze 10 tot 15 minuten.
Serveer met wit stokbrood.

Wildbouillon met fijne groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

75 g haricots verts
4 baby-maiskolfjes
2 bosuitjes
2 potten wildfond (à 380 ml)
3 eetlepels medium dry sherry
zout
versgemalen peper
8 zoute kaasstengels

Bereiding

Haricots verts schoonmaken en halveren.
Maïskolfjes in dunne plakjes snijden.
In steelpan met ruim water en zout haricots verts en maïsplakjes in ca. 3 à 4 minuten beetgaar koken.
In zeef onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken.
Bosuitjes schoonmaken, in stukjes van 4 cm snijden en stukjes in lengte in flinterdunne reepjes snijden.
In pan wildfond met 2 potten water en sherry aan de kook brengen.
Haricots verts en maïs toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Wildbouillon in vier diepe borden scheppen, in midden bergje bosui leggen en op rand van borden twee kaasstengels leggen.

Wildpâté

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de vulling

1 kg wildvlees zonder bot (haas, ree, hert of fazant)
350 g vers vetspek
6 gepelde en fijngesnipperde sjalotjes
tijm
marjolein
nootmuskaat
kruidnagelpoeder
zout
peper
1/8 l cognac
1/8 l droge sherry
2 eierdooiers
1 klein blikje truffels, fijngehakt
100 g ganzenlever (blik)

voor het deeg

350 g bloem
150 g boter
2 eierdooiers
zout

om te bestrijken

1 eierdooier
2 eetlepels room

Bereiding
Snijd het vlees en het spek in reepjes.
Voeg de sjalotjes, kruiden, cognac en sherry toe en breng op smaak met zout en peper.
Haal er wat stukjes vlees als vulling voor de pâté uit en draai de rest door een vleesmolen.
Roer er de truffels en de eierdooiers door.
Maak een deeg van de bloem, de in stukjes gesneden boter, de eierdooiers, 5 eetlepels ijskoud water en wat zout, kneed alles snel tot een stevige bal en zet het deeg 1 uur koel weg.
Rol dan 2/3 van het deeg uit tot een lap van 42 x 26 cm en ½ cm dik.
Beleg de bodem van een pâtévorm (25 cm doorsnee) met aluminiumfolie, smeer dat in met boter en bekleed de vorm met het deeg.
Rol de rest van het deeg uit tot een lap van 26 x 12 cm en ½ cm dik.
Leg de helft van de pâtévulling op het deeg in de vorm, leg daarop de achtergehouden stukjes vlees en de ganzenlever en schep daarop de rest van de vulling.
Zet de deegwand goed rechtop, bestrijk de bovenkant met water en leg de andere deeglap er als een deksel op.

Wildpâté

Steek 2 rondjes uit het deksel en steek daar 'schoorsteentjes' van aluminiumfolie in, zodat de damp kan ontsnappen.
Roer de room door de eierdooier en bestrijk de bovenkant van het deeg met dit mengsel.
Bak de pâté eerst ± 10 minuten in de tot 275°C voorverwarmde oven, dek hem dan met aluminiumfolie af en laat hem op 200°CC in ± 35 minuten gaar worden.

Witte chocolade-nougatparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 reep witte chocolade met amandelen en honing-nougat (100 g)
1 bekertje slagroom (250 ml)
½ pak soft nougat (à 200 g)
poedersuiker om te bestrooien
1 blikje mango schijfjes (439 g Dole)

Bereiding

In vuurvaste kom chocolade breken.
Kom in pan met laagje kokend water zetten en chocolade (au-bain-marie) al roerend laten smelten.
Slagroom lobbig kloppen (niet stijf).
Nougat fijnhakken.
Chocolade, slagroom en nogastukjes door elkaar scheppen.
Massa in schaaltjes scheppen, afdekken met plasticfolie en in diepvries in ca. 3 uur laten bevriezen.
Mangoschijfjes in zeef laten uitlekken.
Onderkant en zijkant van bakjes in heet water dompelen (eventueel ijs aan randen lossnijden met mesje).
Borden op bakjes leggen, samen keren en ijs uit bakjes laten glijden.
Royaal bestrooien met poedersuiker.
Garneren met mangoschijfjes.

Witte saus of melksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g boter
25 g maïzena
3 dl melk
peper
zout
nootmuskaat
1 theelepel mosterd
1 eidooier

Bereiding

Smelt de boter.
Neem de pan van het vuur en voeg al roerend de maïzena toe.
Zet de pan terug op het vuur en giet er al roerend de melk bij.
Laat goed doorkoken.
Breng op smaak met de kruiden.
Neem de pan weer van het vuur en voeg eventueel de mosterd en/of de eidooier toe.

Wontonsoep

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

Ingrediënten

24 kleine wontonvelletjes (diepvries)
100 g zeer fijngemalen kippe- of varkensvlees
30 g versgehakte koriander
3 schoongemaakte, gehakte lente-uitjes
een stukje geschilde en geraspte gemberwortel van 2 cm
1 losgeklopt ei
1 ½ l kippenbouillon
1 eetlepel zoete ketjap
1 theelepel sesamolie
zout
versgemalen witte peper

voor de garnering

blaadjes selderij of waterkers

Bereiding

Leg de wontonvelletjes naast elkaar op een werkvlak en leg er een schone en goed vochtige doek over om uitdrogen te voorkomen.
Anders kunt u ze niet meer zonder te beschadigen vullen.
Vermeng het gehakt met de koriander, ui, gember en wat peper en zout.
Bestrijk de randen en hoeken van de wontonvelletjes met losgeklopt ei.
Leg in het midden van elk wontonvelletje een lepeltje vulling en vouw het deeg tot driehoeken.
Druk de randen goed met de vingers aan, zodat ze straks in de soep gesloten blijven.
Breng de bouillon in een ruime pan aan de kook en doe er de ketjap, sesamolie en wat zout en peper in.
Laat de wontons er voorzichtig in glijden en kook op laag vuur nog 5-10 minuten, de vulling moet gaar zijn.
Verwarm borden voor, schep de soep erin en dien op, gegarneerd met blaadjes selderij of waterkers.

Wortel-koriandermaaltijdsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2000			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

1 zak wortel- en koriandersoep (400 ml koelvitrine)
30 g couscous
1 zakje worteljulienne (150 g)
1 bakje gerookte kipreepjes (200 g)
4 takjes peterselie
1 klein stokbrood
25 g boter of margarine

Bereiding
In pan soep op zacht vuur al roerend verwarmen.
Couscous, wortel en kipreepjes aan soep toevoegen en geheel ca. 5 à 7 minuten op zacht vuur verwarmen.
Af en toe roeren.
Soep over vier diepe borden verdelen.
Peterselie boven soep fijnknippen.
Soep serveren met stokbrood en boter.

Worteldip met pitatriangels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g winterwortel
zout
1½ theelepel knoflookpuree op olie (potje Silvo)
3 theelepels komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1½ eetlepel citroensap
7 eetlepels olijfolie (extra vierge)
(versgemalen) zwarte peper
6 pitabroodjes
1 zakje veldsla (75 g)
6 zwarte olijven
½ theelepel sambal oelek

Bereiding

Wortels schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
In pan met weinig water en zout wortel in ca.10 minuten gaarkoken.
Afgieten en overdoen in keukenmachine.
Knoflook, 1 theelepel sambal, 2 theelepels komijn en 1 theelepel koriander toevoegen en pureren.
Beetje bij beetje citroensap en 3 eetlepels olijfolie erdoor mengen tot smeuïge puree ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
In ondiepe schaal scheppen.
Laten afkoelen en minstens 1 uur laten staan.
In kommetje rest van sambal, komijn, koriander en olijfolie door elkaar roeren.
Pitabroodjes overlangs halveren en snijvlakken bestrijken met kruidenolie.
Elke helft in 6 puntjes snijden.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Broodpuntjes onder grill in 1 à 2 minuten goudbruin roosteren.
Wortelpuree garneren met veldsla en olijven.
Pitatriangels erbij serveren.

Wraps met gerookte vistartaar

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

¼ komkommer
50 g gerookte palingfilet
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g)
1 eetlepel citroensap
(versgemalen) zwarte peper
2 eetlepels olijfmayonaise
1 eetlepel volle yoghurt
½ eetlepel mierikswortel
zout
4 minitortilla's
1 zakje rucolasla (20 g)

Bereiding

Komkommer schillen, in lengte in vieren snijden en zaadlijsten verwijderen.
Komkommer in kleine blokjes snijden.
Palingfilets in kleine stukjes snijden.
In kom komkommer, palingfilet, zalmblokjes en citroensap mengen.
Vistartaar bestrooien met peper.
In kommetje mayonaise, yoghurt en mierikswortel tot sausje roeren.
Op smaak brengen met zout.
Minitortilla's volgens gebruiksaanwijzing op verpakking in magnetron verwarmen.
Vistartaar op midden van tortilla's scheppen, blaadjes rucola erop leggen en mierikswortelsaus erover schenken.
Buideltjes maken door onderkant van tortilla naar binnen te vouwen en zijkanten erover heen te slaan.
Wraps in kleine glaasjes op buffettafel zetten.

Yak nit samak (vis stoofschotel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg gefileerde zeebaars, schelvis of kabeljauw
2 theelepel zout
4 eetlepels olijfolie
1 kop uiringen
snufje saffraan
¼ kop citroensap
water

Bereiding

Wrijf de visfilets aan beide kanten in met zout en leg ze 2 uur in de koelkast.
Verwijder dan het teveel aan zout.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en sauteer de filets aan beide kanten goudbruin.
Leg ze in een vuurvaste casserolle.
Sauteer de uien in dezelfde olie tot ze goudgeel zijn.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en vermeng ze met de rest van het zout, de saffraan en het citroensap.
Giet het mengsel over de vis en vul aan met water tot alles net is bedekt.
Breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het 10 minuten sudderen.
Verwijder eventuele graten en leg de vis op een schaal.
Kook het kookvocht nog 3 minuten flink op en giet het over de vis.
Laat het afkoelen tot kamertemperatuur alvorens het gerecht op te dienen.

Yak nit samak harat (visstoofschotel met paprika)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 tot 1 kg zeebaars, schelvis of kabeljauw, gesneden in 4 cm dikke filets
½ theelepel zout
de koppen, staarten en graten van de vis
½ l water
4 eetlepels olijfolie
1 kop gesnipperde ui
4 teentjes knoflook uit de knijper
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel korianderpoeder
¼ theelepel kummelpoeder
½ kop citroensap

Bereiding

Bestrooi de visfilet aan beide kanten met zout en zet ze 2½ uur in de koelkast.
Doe ondertussen de koppen, staarten en graten in een pan met water en breng ze aan de kook.
Draai het vuur lager, laat ze 20 minuten trekken en zeef dan de bouillon.
Verhit de olie in een pan en sauteer de vissen aan beide kanten op hoog vuur, tot ze mooi bruin zijn.
Haal de vis uit de pan en bak in dezelfde olie de uien en de knoflook mooi bruin.
Giet de olie af en voeg de visbouillon, de uien en de kruiden toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het 15 minuten sudderen.
Roer het citroensap erdoor en haal de pan van het vuur.
Maak het zonodig op smaak af met zout en peper.
Laat het gerecht afkoelen tot kamertemperatuur alvorens op te dienen.

Yala corbasi (Anatolische soep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
1 gesnipperde ui
1 l kippenbouillon
1 kop 1 nacht geweekte gort
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 kop yoghurt
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte verse munt of 1 theelepel gedroogde munt

Bereiding

Smelt de boter in een pan en fruit de ui in 5 minuten goudgeel.
Voeg er de bouillon aan toe en breng het geheel aan de kook.
Doe de gort, zout en peper erbij en laat het geheel nog 45 minuten koken of tot de gort gaar is.
Giet een paar eetlepels hete bouillon bij de yoghurt, klop dit goed door elkaar en doe het mengsel weer in de soep.
Verhit de soep weer, maar laat hem niet meer koken.
Strooi er peterselie en munt over en dien op.

Yams uit de oven 1 (zoete aardappelen uit de oven)

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 aardappel
kaneel
gesmolten boter
bruine suiker

Bereiding
Boen de aardappelen schoon, droog ze af en wikkel ze in aluminiumfolie.
Bak ze in een op 160°C voorverwarmde oven of onder de grill in ± 30 minuten gaar (als u er een vork in kunt steken, zijn ze goed).
Leg de aardappelen open op de borden en haal de bovenkant van de schil eraf.
Maak een kuiltje en giet de boter, suiker en kaneel erin.
vermeng dit zoveel mogelijk met de aardappel.
Doe er na enkele happen weer boter, kaneel en suiker bij.

Yams uit de oven 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schil ± 2 kg zoete aardappelen, kook ze gaar en stamp ze fijn.
Vermeng de puree met ½ kop gesmolten boter, 1 kop suiker, 2 eieren, ½ kop melk, 1 theelepel vanillesuiker en ½ theelepel zout en doe alles in een ovenschaal.
Meng 1/3 kop bloem met 1 kop bruine suiker, ½ kop gesmolten boter en ½ kop kleingehakte walnoten goed door elkaar en schep dit op de aardappelen.
Bak het gerecht ± 1 uur op ± 240°C 1 uur.

Zalm- of tonijnmousse

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

Ingrediënten

1 blikje zalm of tonijn
100 g Mon Chou
½ dl slagroom of koffieroom
zout
peper
citroensap
peterselie

Bereiding

Maak de zalm of tonijn vrij van eventuele graatjes en maak de vis met een vork los.
Doe de roomkaas en de room erbij en mix het geheel tot een mousse.
Voeg naar smaak peper, zout en citroensap toe.
Doe de mousse in een spuitzak en garneer er stukjes komkommer mee of vul er tomaatjes of stukjes bleekselderij mee.
Garneer met peterselie.

Info: Met dit recept kunt u diverse hapjes maken, door de mousse op een stukje komkommer te spuiten of er stukjes bleekselderij of tomaatjes mee te vullen)

Zalm-komkommerroosjes met romige sinaasappelsaus

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ bekertje crème fraîche
1½ theelepel sinaasappelmarmelade
1½ theelepel mosterd
zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olie
1 eetlepel citroensap
3 takjes dille
1 rechte komkommer
100 g gerookte zalm
4 krulandijviebladeren

Bereiding
Roer de crème fraîche, de marmelade, de mosterd, zout en peper in een kommetje tot een sausje en zet dat tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Klop de olie, het citroensap, peper en zout in een kommetje tot een sausje en knip er 1 takje dille boven fijn.
Was de komkommer goed en schaaf er met een kaasschaaf in de lengte 6 gelijke repen af.
Snijd de zalm in 6 even brede repen als de komkommer.
Besprenkel de zalm en de komkommer met het olie-citroensausje en zet ze tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Was de krulandijviebladeren, sla ze droog en verdeel ze over 2 borden.
Schep op elk bord iets boven het midden 2 eetlepels sinaasappel-roomsaus.
Leg een reep zalm op een plat bord en rol de zalm met een reep komkommer samen losjes op.
Maak op dezelfde manier nog 5 komkommer-zalmrolletjes.
Schik op elk bord 3 rolletjes onder de sinaasappel-roomsaus en druk de onderkant iets samen.
Buig de bovenkant van de rolletjes iets uit, zodat er roosjes ontstaan.
Sprenkel eventueel overgebleven olie-citroensaus over de krulandijvie en garneer met de achtergehouden dilletakjes.
Serveer direct.
Lekker met (in een stervorm uitgestoken) geroosterd brood.

Zalm met aardappelkorstje

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

Ingrediënten

200 g worteltjes
350 g savooiekool
1 theelepel boter
zout
versgemalen peper
150 g zure room
1 eetlepel bloem
½ dl magere melk
4 zalmfilets
4 vastkokende aardappelen
1 eetlepel olijfolie
1 bosje koriander

Bereiding

Was de worteltjes en de savooiekool en snijd de wortels in schijfjes en de kool in reepjes.
Verhit de boter en fruit de groenten hierin ± 10 minuten.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng de room met de bloem en de melk.
Was en schil de aardappelen, snijd ze in dunne plakjes en leg die in een waaiervorm op de zalmfilets.
Verhit de olie en bak de filets hierin, met de aardappelen erop, aan de onderkant aan.
Draai ze voorzichtig om.
Hak de koriander en meng het met de groenten.
Schep de zalmfilets met de groenten op de borden.

Zalmbrood met kruidenmayonaise

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

Ingrediënten

voor het zalmbrood

1 groot blik rode zalm (± 440 g), uitgelekt
200 g gedroogd broodkruim
2 fijngesneden stengels bleekselderij
1 grof geraspte wortel
1 gesnipperde ui
4 lente-uitjes in dunne ringen
1 eetlepel scherpe Franse mosterd
de geraspte schil van 1 citroen
2 eetlepels citroensap
2 theelepels Worcestershiresaus
1 ¼ dl droge witte wijn
2 eetlepels fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden dille
1 eetlepel fijngesneden kervel
1 eetlepel fijngesneden bieslook
zout
peper
cayennepeper
3 gesplitste eieren

voor de kruidenmayonaise

1 eetlepel fijngesneden peterselie
1 eetlepel fijngesneden munt
1 eetlepel fijngesneden bieslook
1 eetlepel fijngesneden dille
1 ¼ dl mayonaise
1 ¼ dl zure room
het sap van ½ citroen
1 eetlepel grove Zaanse mosterd

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Vermeng alle ingrediënten voor het zalmbrood, behalve de eiwitten.
Klop de eiwitten met een snufje zout stijf en spatel dit door het zalmmengsel.
Doe het mengsel over in de vorm en bak het brood in het midden van de oven in 45-50 minuten gaar.
Neem het brood uit de oven, laat het ± 10 minuten afkoelen, keer het op een schaal en serveer het warm in plakken gesneden.
Roer voor de kruidenmayonaise alle ingrediënten door elkaar.
Serveer de kruidenmayonaise apart in een sauskom bij het zalmbrood.

Zalmcanapés

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster 8 sneetjes witbrood en steek er 16 rondjes uit.
Meng 60 g boter, 1 geperst teentje knoflook, 1 theelepel mosterd, 1 eetlepel gehakte peterselie en 2 theelepels kappertjes en besmeer hier het brood mee.
Steek 16 rondjes uit de gerookte zalm.
Beleg elk broodje met een rondje zalm en een plakje Mozzarella.
Zet 10 minuten in een hete oven van 200 °C.
Garneer met wat verse bieslook.

Zalmcocktail 2

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

Ingrediënten

1 blik stevige zalm
2 eieren
2 handperen
3 pijpjes bieslook
4 eetlepels kwark
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels sherry
1 citroen
peper
zout
een snufje tijm
enkele blaadjes sla
enkele takjes peterselie

Bereiding

Laat de zalm uitlekken en ontdoe de vis van graatjes en velletjes.
Kook de eieren hard en snijd ze in blokjes.
Knip het gewassen bieslook klein.
Meng al deze ingreediënten - ook de uit elkaar gehaalde zalm - door elkaar.
Maak nu het sausje.
Roer de kwark in een kom door de mayonaise en giet er de sherry bij, zoadat een dun sausje wordt verkregen.
Breng het op smaak met het sap van ½ uitgeperste citroen, wat peper, zout en een snufje tijm.
Neem 4 glazen bakjes of wijnglazen en leg daar een blaadje gewassen sla in.
Schep een beetje saus op de sla en verdeel het zalmgarnituur over de glazen.
Vul ze met de overige saus en garneer de salade met een paar takjes peterselie.
Snijd ½ citroen in partjes en zet deze op de rand van het glas.

Zalmhaas met romige sinaasappelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
3 eetlepels boter of margarine
1 sinaasappel
1½ dl droge witte wijn (bijv. Chardonnay)
½ pot visfond (à 380 ml)
1 pakje koksroom (250 ml)
4 takjes tijm
zout
(versgemalen) zwarte peper
8 zwarte olijven zonder pit
2 Schotse zalmhaasjes (à ca. 250 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In pan 1 eetlepel boter verhitten en ui op laag vuur ca. 3 minuten bakken.
Intussen sinaasappel goed schoonboenen onder koud stromend water en schil dun eraf raspen.
Sinaasappel uitpersen.
Sinaasappelsap en helft van sinaasappelrasp met wijn en fond aan ui toevoegen.
Aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 10 minuten tot ca. 1 dl laten inkoken.
Vocht boven kom door zeef gieten en terugschenken in pan.
Opnieuw aan de kook brengen.
Room en rest van sinaasappelrasp toevoegen en van 3 takjes tijm blaadjes boven pan van takjes rissen.
Op hoog vuur nog ca. 4 minuten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
Olijven in plakjes snijden.
Vier borden voorverwarmen.
Saus opnieuw verwarmen.
Zalmhaasjes halveren en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Zalmhaasjes in ca. 4 minuten bruin en net gaar bakken, halverwege keren.
Zalmhaasjes op borden leggen.
Saus eromheen schenken.
Garneren met olijven en rest van tijm.

Tip: De zalmhaasjes die in dit recept gebruikt worden kunt u naar wens vervangen door Schotse zalmfilet, de baktijd blijft gelijk.

Zalmmousse 5

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

Ingrediënten

7 blaadjes witte gelatine
1 blaadje rode gelatine
1 groene paprika
½ kleine komkommer
1 blikje zalm (440 g)
1 bakje Hüttenkäse á 200 g
8 eetlepels mayonaise
½ theelepel dragon
½ theelepel zout
3 eetlepels citroensap
6 blaadjes sla
cayennepeper

Bereiding

Week de gelatine in ruim koud water.
Was de paprika en snijd hem fijn.
Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Maak de peterselie en de zalm fijn.
Doe er de HüttenkÄse, mayonaise, paprika, dragon en peterselie bij en breng op smaak met zout en peper.
Verhit 1/8 dl water, los de gelatine daarin op en roer er het citroensap door.
Spoel een cakevorm (1 liter) met koud water om en schenk 6 eetlepels van het gelatinemengsel op de bodem.
Leg er de plakjes komkommer dakpansgewijs in en laat het 10 minuten opstijven.
Roer intussen de rest van het gelatinemengsel door de zalm.
Schep dit in de vorm en laat het ± 1 uur staan.
Was de slabladeren, schik ze op een schaal en stort de mousse op de sla.
Lekker met toast.

Zalmpâté met avocado

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

Ingrediënten

250 g gerookte zalm
250 g verse zalmfilet
2 eieren
2 eetlepels gepureerde tomaten (pak)
zout, peper
3 dl crème fraîche
3 eetlepels rauwe ham in hele kleine blokjes
paneermeel
1 gehalveerde avocado
een langwerpige ingevette vorm van ± 20 x 15 x 8 cm

Bereiding

Pureer de gerookte en verse zalm en roer er de eieren, de tomaten, zout, peper, de crème fraîche en de ham door.
Bestrooi de ingevette vorm met paneermeel.
Schenk de helft van het zalmmengsel in de vorm, leg de avocado erop (beide helften achter elkaar) en vul op met de rest van het zalmmengsel.
Dek de vorm af met aluminiumfolie en laat de zalmpâté in een grote pan met heet water op heel zacht vuur in 1 uur en 15 minuten tegen de kook aan gaar worden.
Pas op!
Het water mag niet echt koken.
Laat de pâté in de koelkast afkoelen en serveer hem op kamertemperatuur, in plakjes gesneden.

Zalmrolletjes met komkommer-kaasvulling

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

Ingrediënten

200 g verse kaas (type Philadelphia)
versgemalen zwarte peper
75 g komkommer
1 eetlepel bieslookringetjes
bieslook om te garneren
2 theelepels verse dille
6 plakjes gerookte zalm
1 pakje gemengde sla
plakjes komkommer en citroen om te garneren

Bereiding

Rasp de komkommer en pers hemm zorgvuldig uit in een neteldoek.
Prak de kaas fijn en vermeng deze met de komkommer, peper, bieslookringetjes en fijngehakte dille.
Leg de plakjes zalm op een werkvlak en smeer telkens 1/6 van de kaasmassa
op het dikste gedeelte van elk zalmplakje uit.
Rol de plakjes voorzichtig op, bestrooi ze met bieslookringetjes en serveer ze met sla en een partje citroen.

Zalmrolletjes met paling

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

Ingrediënten
voor 2-4 personen

100-125 g gerookte palingfilet
100 g zalm in dunne plakken
bekertje crème fraîche
trosje verse dille
worcestershiresaus
peper
zout
aluminiumfolie
voor de garnering: kerstomaatjes, casino wit in driehoekjes, en de
rest van de dille)

Bereiding
Klop de crème fraîche licht op.
Knip twee flinke takjes dille fijn en roer ze door de crème fraîche.
Voeg naar smaak peper, zout, worcestershiresaus (evt. mes puntje mierikswortel) toe.
Smeer de plakjes zalm dun met de crème fraîche in.
Verdeel de palingfilet over de plakken zalm en smeer ook die lichtjes in.
Rol de zalm in de lengte stevig op, verpak de rolletjes in folie en bewaar ze tot het gebruik in de koelkast.
Snijd de zalmrolletjes in dunne plakjes en leg die met de garnering op de bordjes.

Zalmrolletjes met zalmmousse

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

Ingrediënten

1/8 komkommer
1/8 eetlepel zure room
1 thheelepel mayonaise
6 sprietjes bieslook
zout
peper
6 gerookte zalmrolletjes met zalmmousse (pakje 100 g, AH)
6 eetlepels bieslook

Bereiding

Was en halveer de komkommer.
Verwijder de pitjes en snijd de komkommer in kleine blokjes.
Schep de mayonaise en de zure room erdoor, knip er sprietjes bieslook boven fijn en breng op smaak met zout en peper.
Schep op elke lepel 1 theelepel komkommerblokjes, leg de zalmrolletjes erop en garneer met bieslook.

Zalmrösti

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g nieuwe aardappelen, bijvoorbeeld Malta's
zout
350 g zalmfilet zonder vel in stukjes
1 eetlepel kappertjes
1-2 eetlepels vers limoensap
2 eetlepels fijngehakte koriander
¼ theelepel cayennepeper
1-2 eetlepels olie
toefjes koriander

Bereiding

Kook de ongeschilde aardappelen ± 10 minuten in ruim water met zout.
Maal de zalm in een keukenmachine grof en vermeng dit met de kappertjes, het limoensap, de gehakte koriander, het zout en de cayennepeper.
Giet de aardappelen af, spoel ze koud en haal de schillen eraf.
Rasp de aardappelen grof, vermeng ze luchtig met de zalm en vorm van het mengsel ± 12 afgeplatte balletjes.
Verhit de olie in een koekepan, bak de zalmkoekjes in 3-4 minuten per kant goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Garneer met toefjes koriander.

Zalmsoufflé

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
25 g boter of margarine
25 g bloem
1 dl melk
1 blikje rode zalm (105 g)
1 eetlepel tomatenketchup
1 theelepel citroensap
1 mespunt cayennepeper
zout
10 sprietjes bieslook
boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Vormpjes invetten.
Eieren splitsen.
In pan boter verwarmen.
Bloem erdoor roeren.
Melk scheutje voor scheutje erdoor roeren tot gladde saus ontstaat.
Van vuur af dooiers door saus roeren.
In vergiet zalm afgieten.
Vel en graatjes verwijderen en zalm in kom met vork fijnprakken.
Tomatenketchup en citroensap erdoor roeren.
Zalm door saus mengen.
Op smaak brengen met cayenne peper en zout.
Bieslook fijnknippen en erdoor mengen.
In schone vetvrije kom eiwitten stijfkloppen.
Zalmmengsel luchtig door eiwitten spatelen.
Soufflémengsel in vormpjes scheppen.
Soufflés in midden van de oven in 10 à 15 minuten gaar bakken.
Ovendeur op kiertje zetten en soufflés in ca. 10 minuten goudbruin bakken.
Direct serveren met geroosterd brood.

Zalmsteak met witte wijnsaus

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

Ingrediënten

1 sjalotje
115 g boter
½ pot visfond (á 380 ml)
1 dl droge witte vermout
1 dl droge witte wijn
6 struikjes witlof
1 eetlepel (olijf)olie
½ theelepel suiker
1 theelepel (witte wijn)azijn
4 zalmsteaks (á ± 70 g)
3 eetlepels slagroom

Bereiding

Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Snijd 100 g boter in blokjes.
Laat het sjalotje, de fond, de vermout en de wijn in een pan op hoog vuur in ± 15 minuten tot ± 1 dl inkoken en schenk de saus boven een hoge pan door een zeef.
Klop met een staafmixer of garde de boterblokjes door de saus.
Was de struikjes witlof, maak ze schoon, snijd ze in repen van 1 cm en halveer die.
Verhit de olie en de rest van de boter in een wok of koekenpan en bak het witlof al omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de suiker en de azijn toe en verwarm het geheel nog ± 1 minuut.
Laat intussen de zalmsteaks goed warm worden.
Verwarm de saus opnieuw en schep de slagroom erdoor.
Schep het witlof in het midden van een schaal, schep de saus eromheen en leg de warme zalm erbovenop.
Serveer met gekookte minikrieltjes.

Zalmstrudel met pistachenootjes en broccoli

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

Ingrediënten

½ pak filo-bladerdeeg (6 plakken)
300 g broccoli
zout
125 g gezouten pistachenootjes
100 g gerookte zalm
1 pakje verse roomkaas met zalm (125 g, boursin)
(versgemalen) peper
½ zakje verse bieslook (á 25 g)
50 g boter
½ zakje waterkers (á 75 g)
4 kerstomaatjes
bakpapier
kwastje

Bereiding

(Laat het deeg volgens de gebruiksaanwijzing in ± 2 uur ontdooien).
Was de broccoli wassen en snijd de roosjes van de stronk (de stronk wordt niet gebruikt).
Verdeel de roosjes in piepkleine roosjes.
Kook de broccoli In een pan met ruim water en weinig zout in ± 4 minuten beetgaar, spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze Goed uitlekken.
Pel de pistachenootjes, verwijder zoveel mogelijk bruine velletjes en hak de nootjes grof.
Snijd de zalm in kleine stukjes.
Doe de zalm, de broccoli en de nootjes in een kom.
Prak de roomkaas fijn en verdeel die erover.
Bestrooi met peper.
Houd 8 sprietjes bieslook achter voor de garnering en knip de rest boven de kom fijn.
Schep het mengsel voorzichtig door elkaar.
Verwarm de oven voor op 225 °C of gasovenstand 5 en bekleed de bakplaat met bakpapier.
Smelt in een steelpan de boter.
Spreid 2 plakken deeg op het aanrecht uit en bestrijk ze Met een kwastje dun met boter.
Leg op elke plak een nieuwe deegplak en bestrijk nogmaals dun met boter.
Herhaal dit nog een keer.
Verdeel de vulling als een 'worst' in de breedte over de deeglappen; houd hierbij ± 10 cm van de korte kanten en ± 2 cm van de lange kanten vrij.
Vouw de lange kanten van het deeg ± 2 cm terug.
Rol het deeg op, begin aan de korte zijde en plak de naden goed met water vast.
Leg de strudels met de naad naar beneden op de bakplaat; druk de zijkanten iets naar beneden.
Bestrijk de strudels met de rest van de boter en bak ze in het midden van de oven in 15-20 minuten goudbruin en knapperig. Verdeel intussen de waterkers over vier (of twee) borden.
Was de kerstomaatjes, halveer ze en leg ze op de waterkers.
Snijd met een scherp mes van de warme strudels de kapjes af en snijd elke strudel in 4 plakken.
Verdeel die over de borden en garneer met de rest van de bieslook.

Zarzuela de pescado (Spaans vispotje)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 venusschelpen
8 grote mosselen
8 Noordse garnalen
4 scampi's
8 langoustines
3 moten kabeljauw
3 moten Victoriabaars
4 eetlepels olijfolie
1 groene paprika
2 uien
2 teentjes knoflook
340 g blokjes tomaten
1 vers laurierblad
2 eetlepels fijngehakte bladpeterselie
2 dl Spaanse droge witte wijn
1 dl visfumet
1 theelepel paprika
5 gepelde amandelen
2 snuifjes saffraan
2 eetlepels tarwemeel
zout
zwarte peper

Bereiding

Pel de uien en snij ze in fijne ringen.
Maak het paprikavlees schoon en snij het in fijne reepjes.
Spoel de mosselen en venusschelpen onder stromend water.
Fruit in een kleine braadpan de paprika en de uien 2 minuten op een zacht vuur in de helft van de hete olie.
Voeg daarbij de paprika, de laurier en de tomaten.
Doe er zout en peper op.
Zet een deksel op de pan en laat 10 minuten sudderen op een matig vuur.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Wentel de sneden vis in bloem.
Bak ze in een andere braadpan gedurende 4 minuten per zijde goudbruin in de rest van de hete olie.
Neem ze met een spaan uit de pan zodat ze niet breken, leg ze in een grote gratineerschotel en zet ze opzij in de oven.
Giet de mosselen en de witte wijn in een kookpan.
Dek de pan af, breng aan de kook en laat koken totdat alle mosselen open zijn.
Neem de mosselen uit de pan, leg ze in een schotel en laat de venusschelpen opengaan op hun beurt.
Neem ze uit de pan en leg ze in een schotel.
Filter het kookvocht boven een kookpan en giet de visfumet erbij.
Breng aan de kook en dompel de langoustines er 1 minuut in.
Neem ze uit de pan en leg ze op een schotel.

Herhaal deze bewerking met de Noordse garnalen of scampi's.
Giet de fumet met witte wijn over het tomaat-paprika mengsel, dek af en laat tot de helft inkoken.
Pel de teentjes knoflook.
Mix ze met de keukenrobot samen met de amandelen en 1 eetlepel saus tot een fijne puree.
Voeg daarbij de peterselie en de saffraan en verwerk dit alles in de saus.
Roer om en laat 1 minuut koken op een zacht vuur.
Giet de saus over de inhoud van de schotel, dek af met aluminiumfolie en warm nog 1 minuut op in de uitgeschakelde oven.
Dien deze zarzuela de pescado op met rijst met saffraan en ... vingerdoekjes.

Info: Alle vissoorten en schaaldieren zijn welkom voor deze halfbroer van de bouillabaisse uit Marseille. Voeg er naar wens calamares of zelfs een kreeft aan toe.

Zeera kismish polo (pilau met komijn en krenten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 koppen goed afgespoelde rauwe rijst
zout
1 l water
4 eetlepels maïsolie
2 eetlepels kippenbouillon of water
1/8 theelepel gemalen kurkuma
1 middelgrote ui in schijven van ½ cm dik
2/3 kop gedroogde krenten of gouden rozijnen
2 theelepel komijnzaad

Bereiding

Spoel de rijst goed; bedek met licht gezouten water en laat ½ uur weken.
Giet dan bijna al het water af, zodat er ongeveer 1.2 dl overblijft.
Breng 1 liter water aan de kook en voeg de rijst en het overgebleven rijstvocht toe.
Kook 10 minuten met een deksel op de pan, giet af en spoel onder koud water.
Zet dit apart.
Doe 2 eetlepels olie in een grote pan, voeg de kurkuma en 2 eetlepels water of bouillon toe en schud de pan om de inhoud te mengen.
Doe de uien in een enkele laag in de pan en bedek ze met een ½ kop van de voorgekookte rijst.
Vermeng de overgebleven rijst met de krenten of rozijnen en het komijnzaad, strooi dit in de pan en vorm een piramide.
Doe een deksel op de pan en kook 10 minuten op een laag vuur.
Sprenkel dan 2 eetlepels olie over de rijst en bedek de rijst met keukenpapier en het deksel.
Kook nog 15 tot 20 minuten op een laag vuur, zodat zich op de bodem een korst vormt.
Het keukenpapier zal de stoom opslorpen en de rijst zal niet kleven.

Zevenurige lamsbout

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

Ingrediënten

1 lamsbout van 3 kg
1 bol knoflook
boter en olie
2 gesnipperde uien
3 worteltjes
2 glazen witte wijn
3 glazen runderbouillon
500 g rijpe tomaten
2 takjes tijm
2 laurierbladen
1 soeplepel grof (zee)zout
12 peperkorrels
fijn zout
vers gemalen peper

Bereiding

Laat de slager de bout uitbenen. Laat hem het bot en de afsnijsels bewaren en er bij leveren.
Snijd de bout op een aantal plaatsen in.
Pel de knoflook, snijd de tenen overlangs in plakjes en steek die in de sneden van de bout.
Bestrooi de bout met out en peper.
Verwarm boter en olie in een stoofpan en braad de bout aan alle kanten aan.
Neem hem, als hij mooi is gebruind, uit de pan, wikkel hem in een vochtige doek en bind die met een touwtje dicht.
Braad het bot en de afsnijsels in dezelfde (niet ontvette) pan aan en voeg de uien en de in plakjes gesneden worteltjes toe.
Voeg, als de groenten zijn aangekleurd, de witte wijn en de bouillon toe en laat op hoog vuur even inkoken.
Leg de ingepakte bout in een grote ovale braadpan en giet er de inhoud van de eerste pan over.
Voeg de in stukken gehakte tomaten, 2 takjes tijm, 2 laurierbladen, het zout en de peperkorrels toe.
Breng aan de kook en voeg dan zoveel kokend water toe dat de bout helemaal onder staat.
Doe het deksel op de pan en plak dat dicht met een deegsliert, gemaakt van bloem en water, zodat het deksel hermetisch is afgesloten.
Laat dit geheel in een matigwarme oven ± 5 uur garen.
Open dan het deksel, haal de bout uit de pan en pak hem voorzichtig uit.
Snijd hem voorzichtig in dikke plakken, het vlees moet vrijwel op te lepelen zijn.
Zeef de jus en ontvet die.
Serveer de bout warm met de jus in een juskom erbij.

Zoete aardappelen met kastanjevulling en chilisaus

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

Ingrediënten

2 schoongeschrobde zoete aardappelen (± 500 g per stuk)
400 g gepelde verse kastanjes
1 eetlepel koudgeperste olijfolie
1 gesnipperde ui
1 teen knoflook uit de knijper
½ theelepel zout
het sap van ½ limoen

voor de chilisaus

1 eetlepel koudgeperste olijfolie
½ gesnipperde ui
1 teen knoflook uit de knijper
½ fijngehakte verse of gedroogde rode chilipeper
½ theelepel gemalen komijn
175 g gehakte ontvelde en ontzade tomaten
2 theelepels donkerbruine basterdsuiker
1 theelepel rode wijnazijn

voor de garnering

1 bosje gewassen en gedroogde waterkers, steeltjes verwijderd,
½ sinaasappel, de schil julienne gesneden, 1 minuut in kokend
water geblancheerd en uitgelekt, het vruchtvlees in partjes
verdeeld

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Prik de zoete aardappelen met een vork rondom in en laat ze dan ± 1 '/2 uur op een rooster in de oven poffen tot u er makkelijk met de punt van een scherp mes in kunt prikken.
Maak intussen de chilisaus en de vulling.
Verhit voor de chilisaus eerst de olie in een zware steelpan en fruit de ui, knoflook en chilipeper in enkele minuten zacht.
Roer er de komijn door, leg het deksel op de pan en laat alles nog 4 minuten bakken.
Meng er dan de tomaten, de suiker en de azijn door en laat het geheel afgedekt nog ± 10 minuten sudderen.
Laat de saus iets afkoelen en draai haar dan in een keukenmachine of blender glad.
Maak de kastanjevulling.
Laat de gepelde kastanjes in een pan kokend water 10 minuten sudderen tot ze zacht zijn.
Laat ze goed uitlekken en hak ze dan.
Verhit de olie in een zuurbestendige pan, doe er de ui en de knoflook in en fruit die op matig vuur zacht.
Roer de gehakte kastanjes bij de ui en voeg het zout en het limoensap toe.
Houd de vulling warm.
Snijd de gare aardappelen in de lengte in tweeën.

Zoete aardappelen met kastanjevulling en chilisaus

Schep er het kruim uit in een kom en laat ½ cm dikke rand zitten.
Prak het kruim fijn en schep het terug in de aardappelhelften.
Maak een kuiltje in het midden en schep daar de kastanjevulling in.
Warm intussen de saus door.
Schik de gevulde zoete aardappels op een bedje van waterkers en garneer het geheel met de partjes sinaasappel en de schiljulienne.
Giet de chilisaus in een kom en serveer die er apart bij.

Zoete aardappelstoofpot

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

Ingrediënten

1 kg rode zoete aardappelen
30 g boter
30 g gehakte sjalotjes
1 theelepel mosterdzaad
350 g geschilde koolraap in blokken
250 g geschilde meiraap in blokjes
350 g geschilde knolselderij in blokjes
1 liter groentebouillon
2 eetlepels citroensap
1 bosje peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
prik de aardappelen met een vork rondom in en pof ze ± 45 minuten in de oven.
Smelt intussen op matig vuur de boter in een zware, zuurbestendige pan.
Roer er de sjalot en het mosterdzaad door en fruit het mengsel 1 minuut.
Voeg dan de koolraap, de meiraap en de knolselderij toe en bak het geheel onder regelmatig roeren nog 10 minuten.
Giet er dan 3½ dl van de bouillon en al het citroensap bij en voeg naar smaak zout toe.
Breng het mengsel aan de kook, leg het deksel op de pan en zet deze weg.
Halveer de aardappelen als ze gaar zijn en schep ze uit.
Pureer de uitgeschepte aardappelen in een keukenmachine of blender, samen met de rest van de bouillon.
Roer het gepureerde mengsel en de peterselie door de inhoud van de pan en warm de stoofpot op matig vuur ± 3 minuten goed door.

Zoetzure Chinese tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Zet een l kippenbouillon op met 75 g varkensgehakt en laat dit 1 uur zacht trekken.
Snijd een dunne prei in ringen, snipper een kleine ui en rasp een stukje verse gember van 1½ cm.
Verhit in een soeppan 2 eetlepels olie en fruit hierin op halfhoog vuur de prei, ui en gember, ½ theelepel koriander en een snufje komijnpoeder.
Roer er, als het glazig is, 2 blikjes tomatenpuree bij en laat die even al roerend bakken.
Voeg dan het sap van 1 citroen, 1 eetlepel honing, wat peper en zout, de kipstukjes en de gezeefde bouillon toe en warm de soep nog een paar minuten door.
Eventueel kunt u de soep wat binden.
Klop intussen een ei los met 1 ½ lepel pangsitsaus en bak hiervan in een koekepan in wat boter een dunne omelet.
Snijd deze in reepjes en verdeel die over de soepkommen.
Schep de tomatensoep erop.
Serveer de soep met kroepoek-chips en sweet-chilisaus.

Zoetzure groenten uit Maleisië

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

Ingrediënten

5 kleine worteltje
1 rode paprika
1 kleine ongeschilde komkommer
200 g dunne sperziebonen
50 g geroosterde pinda's
3 eetlepels olie
1 kleine bloemkool in kleine roosjes
½ Chinese kool in dunne reepjes
1 dl witte wijnazijn
50 g suiker
2 eetlepels sesamzaad

maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes

voor de kruidenpasta

1 kleine fijngesneden ui
2 fijngesneden rode chilipepers
1 eetlepel heel fijngesneden sereh (citroengras)
3 cm fijngesneden laoswortel
4 cm fijngesneden verse koenjitwortel
3 fijngesneden teentjes knoflook

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de kruidenpasta en wrijf ze goed fijn of pureer ze.
Verhit de olie in een wok en bak de kruidenpasta hierin op zacht vuur ± 10 minuten.
Voeg alle groenten toe en schep ze even om.
Voeg de azijn, de suiker en 1½ dl water toe, breng het mengsel aan de kook en laat het op zacht vuur 5-10 minuten koken tot de groenten beetgaar zijn.
Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan lichtbruin en strooi voor het serveren het sesamzaad en de pinda's over de groenten.
Serveer de groenten met witte rijst, gegarneerd met reepjes rode peper.

Info: De Maleisische keuken is sterk beïnvloed door de kookkunst uit India, China, Indonesië en Sri Lanka. In grote trekken vertoont de keuken van Maleisië veel overeenkomsten met de Indonesische keuken, maar in Maleisië heeft men meer oog voor de presentatie van een gerecht.

Zoetzure tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Blancheer 800 g rijpe tomaten, ontvel ze en snijd ze in stukjes.
Pel en snipper 1 ui.
Maak 1 prei (alleen het wit) en 2 sjalotten schoon en snipper ze fijn.
Verhit 3-4 eetlepels zonnebloemolie in een braadpan en fruit de ui, tomaat, sjalot en prei hierin 4 minuten.
Pureer dit mengsel.
Verwarm 1¼ l kippenbouillon en meng er de tomatenmoes, ½ theelepel witte peper, zout naar smaak, 2 theelepels suiker en 1 theelepel gemberpoeder door..
Voeg eventueel 3-4 fijngehakte gemberbolletjes op siroop met 2 eetlepels siroop toe (laat de suiker dan weg).
Breng de soep aan de kook en laat haar ± 2 minuten pruttelen.
Vermeng 1½ eetlepel maïzena met 3-4 eetlepels water en bind hiermee de soep al roerend.
Breng op smaak met fijngesneden sjalot of prei en serveer direct.

Zomerse wrap met vleesreepjes

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

Ingrediënten

2½ eetlepel zonnebloemolie
1 zak uiensnippers à 175 g
350 g wokreepjes naturel
1 zakje Casa Fiesta seasoningmix taco à 35 g
1 blik Bonuelle maïs fantasia limabonen à 300 g
1 zak Casa Fiesta flour tortilla's à 360 g
½ zak rucola à 75 g
125 ml zure room

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de vleesreepjes toe en bak ze al omscheppend bruin.
Voeg de seasoningmix, 125 ml water en de uitgelekte fantasiamix toe en laat alles op een laag vuur ± 7 minuten zachtjes koken.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de tortilla's met de vleessaus, de rucola en de crème fraîche.

Serveertip: Maak van de rest van de rucola, 1 in dunne plakjes geschaafde komkommer en een kant en klare dressing (bijv. sladressing honing/mosterd) een salade en serveer die bij de tortilla's.

Wijnadvies: Waterval, Cabernet Merlot, Zuid-Afrika

Zoute eieren

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

275 g ruw (zee)zout
2 l koud water
8 eieren

Bereiding

Doe het zout en het water in een pan en breng het aan de kook.
Roer tot het zout is opgelost, neem de pan van het vuur en laat hem afkoelen.
Doe de eieren in een glazen of aardewerk pot, bedek ze geheel met het zoute water en bewaar ze minstens 2 weken op een koele plaats.

N.b.: Deze manier om eieren te bewaren maakt de dooier hard, zodat die in stukjes gehakt kan worden en toegevoegd aan gerechten, zoals af en toe in Thaise recepten wordt gevraagd. Als de eieren echter in hun geheel worden gebruikt, zoals in het volgende gerecht, moeten ze op de gebruikelijke manier hard worden gekookt.

Zoute eiersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kleine rode pepers
2 teentjes knoflook
2 hardgekookte zoute eieren
25 g palmsuiker
25 ml vissaus
50 ml vers limesap
25 ml kokosolie

Bereiding

Doe de pepers en de knoflook in een vijzel en stamp goed.
Pel de eieren, hak ze in brokken en doe ze ook in de vijzel, samen met de palmsuiker.
Ga door met stampen tot het mengsel glad is, roer er dan de vissaus en het limesap door en roer alles goed door elkaar.
Verwarm de olie in een pan en bak het mengsel al roerend 2-3 minuten.
Laat het voor het serveren afkoelen.

Zuurkoolrösti met Emmentaler

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

Ingrediënten

250 g goed uitgelekte zuurkool
300 g grof geraspte aardappelen (was de aardappelrasp niet; zo blijft het zetmeel behouden, waardoor u een goed samenhangend mengsel krijgt)
2 bosuitjes in ringetjes
150 g geraspte Emmentaler
2 theelepels kummelzaadjes
1 ei
peper
zout
50-60 g boter

Bereiding

Schep de zuurkool met de geraspte aardappelen, de bosui, de kaas, de kummel, het losgeklopte ei en wat peper en zout door elkaar, zodat het een stevige massa wordt.
Verhit steeds wat boter in een grote koekepan en schep er 3-4 bergjes zuurkool-aardappelmengsel in. Druk de bergjes een beetje plat en bak de koekjes in ± 5 minuten aan beide kanten goudbruin en gaar. Houd de koekjes warm in een op ± 150°C voorverwarmde oven.
Lekker met een gemengde salade, bijv. van frisée, paprika, tomaat en rode ui.

Zweedse aardappel-aardperengratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g geschilde aardappelen in dunne plakjes
300 g geschilde aardperen in dunne plakjes
2 dl (soja)room
1 eetlepel sojasaus
½ theelepel zout
1 snufje cayennepeper
boter om in te vetten
broodkruim of paneermeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Beboter een grote ovenschaal en leg de aardappelen en de aardperen er in laagjes in.
Vermeng de room met de sojasaus, zout en cayennepeper en giet dit over de aardappelen.
Strooi er broodkruim of paneermeel over en bak het gerecht ± 45 minuten in de oven.

Zwetschkenknödel (kwetsenknoedels uit Oostenrijk)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oostenrijks	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor het aardappeldeeg

1 kg gekookte, bloemige aardappelen
2 eieren
20 g boter
250 g bloem
1 mespuntje bakpoeder
2 eetlepels room
zout

voor de vulling

1 kg kwetsen (stevige, langwerpige, donkerblauwe pruimen)

80 g broodkruim (verkruimel hiervoor licht geroosterd witbrood of
toast)
enkele eetlepels suiker
80 g boter
basterdsuiker om te bestrooien

Bereiding
Kook de aardappelen in de schil, pel ze direct en stamp ze fijn.
Vermeng ze snel met de overige ingrediënten voor het deeg en rol dit uit tot een lap van 4-5 mm dik.
Snijd het uitgerolde aardappeldeeg in vierkanten van ± 7 x 7 cm en leg midden op elk vierkant een kwets.
Vouw het vierkant dicht en vorm er ronde ballen van.
Kook de ballen in kokend water met zout in 4-5 minuten gaar; als ze gaar zijn, komen ze bovendrijven.
Rooster intussen het broodkruim met wat suiker al roerend zachtjes in de boter tot het mooi donkerbruin is.
Wentel de uitgelekte knoedels hierin en serveer ze, bestrooid met basterdsuiker.
Kwetsen zijn meestal in augustus te koop bij de beter gesorteerde groentezaak. Er zijn meer soorten langwerpige pruimen, dus voel even of ze wel stevig genoeg zijn; zachte, sappige pruimen zijn voor dit recept niet geschikt.
Voor het verwerken van de kwetsen kunt u de pit eruit halen en er een suikerklontje voor in de plaats doen, maar dan zijn de pruimen stuk en bestaat de kans dat het sap tijdens het koken door het deeg heen komt en daar wordt het deeg te zacht van.
U kunt dit recept ook met niet te rijpe abrikozen maken; dan heten ze Marillenknödel.

Zwitserse rösti-omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Zwitsers	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
30 g boter
150 g broccoli
1 rode paprika
1 dunne prei
zout
peper
350 g diepvriesrösti, ontdooid
3 eieren
± 100 g kaasplakken

Bereiding

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.
Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.
Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.
Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 minuten.
Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.
Klop de eieren los en schep ook die erdoor.
Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.
Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.
Bak nog even met het deksel erop en serveer de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl