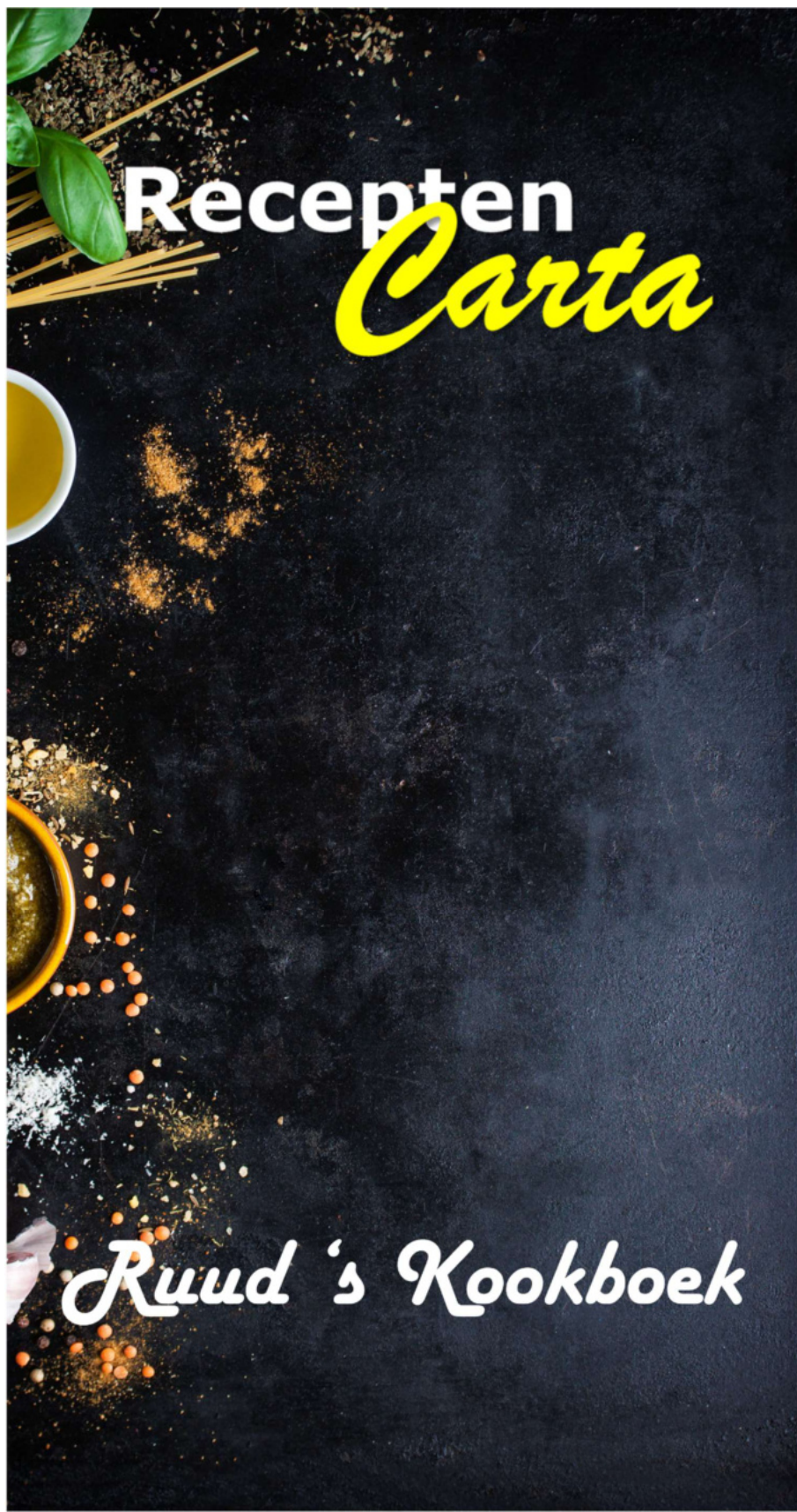




***20 recepten van Ainsley Harriott
(Carta2014-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Banaan- en chocoladecake.
2. Broodpudding.
3. Gehakt met een Thais tintje en geurige rijst.
4. Griekse salade met feta.
5. Kippenbouten met hartige linzenragout.
6. Linzensoep met citroenyoghurt.
7. Ovenschotel met saucijzen en limabonen.
8. Paella met gerookte ham.
9. Pasta met courgette en Parmezaanse kaas.
10. Penne met gebakken pompoen en geitenkaas.
11. Roquefort salade met appel en walnoot.
12. Savooiekool met karwijzaad.
13. Simpele smeuke zalmtaart.
14. Spaghetti carbonara.
15. Spaghetti met pesto van walnoten en pecorino.
16. Steak au poivre met rozemarijnroesti.
17. Stoofschotel met kip, chorizo en tomaat.
18. Tiramisu met bosbessen en frambozen.
19. Tortilla's met biefstuk en tomatensalsa.
20. Uiensoep.

Banaan- en chocoladecake van Ainsley Harriott

Menugang	Gebak, Taart en Koekjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g bloem

1 theelepel bakpoeder

1 theelepel dubbelkoolzure soda

120 g ongezouten boter, op kamertemperatuur, plus wat extra om de broodvorm in te vetten

150 g fijne kristalsuiker

3 middelgrote eieren, losgeklopt

1 theelepel vanille-extract

150 ml zure room, op kamertemperatuur

3 bananen

100 g pure chocolade, in stukjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C / gasstand 4. Vet een broodvorm van 900 g in met boter en bedek de bodem en uiteinden met een strook bakpapier. Zeef de bloem met het bakpoeder, de dubbelkoolzure soda en een snuf zout. Meng in een grote kom de boter met de suiker. Voeg beetje bij beetje en terwijl je goed roert de eieren en het vanille-extract toe. Roer er voorzichtig de gezeefde droge ingrediënten en zure room door. Pureer de bananen en doe ze met de stukjes chocolade bij het cakemengsel. Meng alles goed door elkaar. Giet het beslag in de broodvorm en zet ongeveer 90 minuten op de middelste richel van de oven of tot een in het midden gestoken vleespen er met wat kruimels uitkomt. Laat 10 minuten in de vorm afkoelen en stort de cake dan op een rooster om helemaal af te koelen.

Bereiding 110 Minuten.

Opmerking

'Wat is er lekkerder bij de thee dan een zelfgebakken cake? Iedereen is er dol op en het geeft je de gelegenheid om al die overrijpe bananen te gebruiken die al dagen lang weg liggen te kwijnen op de fruitschaal. Als de kinderen niet van pure chocolade houden, gebruik dan melkchocolade.' - Ainsley Harriott

Broodpudding van Ainsley Harriott

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vers wit casinobrood
50 g boter
100 g sultana's (rozijnen)
250 ml slagroom
250 ml volle melk
3 middelgrote eieren
75 g suiker
2 theelepels vanille-extract

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd 7 dunne sneetjes van het brood en verwijder de korsten. Besmeer ze met boter, snijd elk sneetje in 4 driehoekjes en leg de helft ervan op de bodem van een beboterde ovenschaal met een inhoud van 1½ liter en een opstaande rand van ca. 6 cm. Strooi de sultana's erover en leg er dakpansgewijs de resterende driehoekjes brood op, met de beboterde kant naar boven. Meng de room met de melk, de eieren, 50 gram van de suiker en het vanille-extract. Schenk over het brood en laat 5 minuten intrekken. Strooi er dan de resterende suiker over. Zet de schaal in een braadslee en schenk daar zoveel kokend water in dat het tot halverwege de schaal staat. Zet ca. 30 minuten in de oven tot de bovenkant knapperig en goudbruin en de pudding vast is. Haal de schaal uit de braadslee en geef er desgewenst wat extra slagroom bij.

40 min bereiden

bevat per portie
668 kcal
11 g eiwit
44 g vet
60 g koolhydraten

Variatietip

'Als variatie kun je de geraspte schil van een citroen aan de vla toevoegen en gedroogde bosbessen gebruiken in plaats van sultana's. Je kunt ook de schil van een sinaasappel erdoor doen.' - Ainsley Harriott

Gehakt met een Thais tintje en geurige rijst van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g langkorrelrijst of Thaise geurige rijst
1 eetlepel plantaardige olie
1 ui, gehalveerd en in plakken
1 teentje knoflook, gehakt
1 rode paprika, grof gehakt
450 g varkensgehakt of kalkoengehakt
½ theelepel chilipoeder
175 ml kippenbouillon
2 theelepels maïzena
2 eetlepels sojasaus (dark soy uit de toko)
handje verse basilicum, plus extra om te garneren

Bereiding

Kook de rijst 15 minuten in kokend water. Verhit ondertussen de olie in een pan en fruit de ui in 3-4 minuten goudbruin. Schep om met de knoflook en rode paprika en bak nog eens 4 minuten. Voeg dan het gehakt en de chilipoeder toe en bak alles in 2-3 minuten bruin. Voeg al roerend de bouillon toe, breng aan de kook en laat alles nog 5 minuten zachtjes pruttelen. Roer de maïzena los met 1 eetlepel water en roer dit samen met de sojasaus tot een gladde massa, voeg het toe aan de pan en roer tot alles lichtgebonden is. Breng op smaak met zout en peper en voeg het basilicumblad toe. Giet de rijst af. Schep de rijst op de borden, daarop het Thaise gehakt en garneer met wat verse basilicumblaadjes.

25 min bereiden

bevat per portie
413 kcal
31 g eiwit
6 g vet
63 g koolhydraten

Opmerking

'Zoveel heerlijke aroma's worden geassocieerd met Thais eten. Om iets speciaals te maken ben ik uitgegaan van een klassieke bolognesesaus en heb daar wat van die aroma's aan toegevoegd. Het is nog mager ook. Als je vegetariër bent, hoeft je niets te missen, vervang het vlees gewoon door gehakte quorn.' - Ainsley Harriott

Griekse salade met feta van Ainsley Harriott

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui, grofgesnipperd
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
½ komkommer, geschild en in blokjes
150 g feta, in dunne plakjes
handvol zwarte olijven van goede kwaliteit
mespunt gedroogde oregano
3-4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Week de ui 5-10 minuten in een kom met zout water om de scherpe smaak weg te nemen. Laat uitlekken op keukenpapier. Doe de ui met de tomaten en de komkommer in een kom en schep door elkaar. Bestrooi met de feta, de olijven en de oregano. Bestrooi met wat zout en peper en bedruppel met de olijfolie. Serveer meteen.

15 min bereiden

bevat per portie
201 kcal
7 g eiwit
17 g vet
6 g koolhydraten

Opmerking

'Deze zomerse salade roept beelden op van zonnige taverna's, waar hij altijd alleen wordt aangemaakt met olijfolie en nooit met azijn. De salade vraagt niet veel meer dan een stuk knapperig brood en een glas stevige rode wijn als begeleiders voor een heerlijke lichte lunch.' - Ainsley Harriott

Kippenbouten met hartige linzenragout van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kippenbouten
2 preien, schoongemaakt en in ringetjes
2 wortels, in blokjes
2 stengels selderij, schoongemaakt en in blokjes
3 eetlepels olijfolie
225 g gedroogde Puy-linzen

Bereiding

Verwijder de botten uit de kippenbouten en snijd het vet eraf. Schep de botten en de vetrandjes in een pan en voeg de helft van zowel de prei, de wortels als de selderij toe. Schenk daarover 1,2 liter water en breng het water aan de kook. Draai het vuur lager en laat de bouillon 1 uur zachtjes borrelen. Het resultaat is een bouillon met heel veel smaak. Schenk de bouillon door een fijne zeef in een maatbeker. Je hebt 300 ml bouillon nodig. Verhit een koekenpan op een middelhoog vuur. Schenk er 1 eetlepel van de olie in en leg de kippenbouten met het vel omlaag in de pan. Draai het vuur zo laag mogelijk en braad de bouten 20-25 minuten, of tot het vel er mooi uitziet en krokant is. Raak de kippenbouten tijdens het braden niet aan en schud ook niet met de pan. Laat ze lekker met rust, want dan zal het resultaat een fantastisch krokant velletje en heerlijk mals vlees zijn. Keer de bouten om, zodra je kunt zien dat ze mooi gebruid zijn en het vlees bijna maar nog net niet helemaal gaar is, en braad ze nog eens 5-6 minuten, tot ze door en door gaar en mals zijn. Haal de pan van het vuur en laat de bouten 5 minuten op een warme plek rusten. Spoel de linzen, terwijl de kippenbouten op het vuur staan, onder de koude kraan en als je inderdaad gedroogde gebruikt, is een zeef wel zo handig. Schenk 600 ml water in een kookpan en voeg de linzen toe. Strooi er een mespunt zout bij en breng het water aan de kook. Draai het vuur lager en kook de linzen zachtjes in 15-20 minuten al dente. Laat ze uitlekken in een zeef en zet ze even weg. Verhit intussen de rest van de olie in een pan en bak hierin de rest van de prei, de wortels en de selderij in ongeveer 10 minuten zacht (de groenten mogen niet verkleuren). Roer de gekookte linzen en de bouillon erdoor. Breng de ragout op smaak met peper en zout en laat hem nog enkele minuten pruttelen, of tot de bouillon is opgenomen en de groenten er aantrekkelijk uitzien en gaar zijn. Snijd elke kippenbout in twee tot drie plakken. Schep de linzenragout op warme borden en leg daarop de plakken kip.

80 minuten bereiden

Tip

'Ik ben altijd gek geweest op de combinatie van linzen met lekker krokante kippenbouten. De kleine, leiachtig groene Puy-linzen zijn in voorgekookte en gedroogde vorm verkrijgbaar. Kun je ze niet vinden, geen nood: ik heb ook wel eens groene of bruine linzen gebruikt - en met succes!' - Ainsley Harriott

Linzensoep met citroenyoghurt van Ainsley Harriott

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
1 takje verse tijm, alleen de blaadjes
2 worteltjes, in kleine blokjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode chilipeper, in kleine stukjes
1 theelepel geel mosterdzaad
3 tomaten, grof gehakt
100 g rode linzen
1,2 liter groentebouillon, heet
4 eetlepels Griekse yoghurt
de geraspte schil en het sap van 1 kleine citroen

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui, tijm en worteltjes 3-4 minuten tot ze zacht beginnen te worden. Voeg de knoflook, chilipeper en het mosterdzaad toe en bak ze nog een paar minuten mee. Doe de tomatenblokjes erbij met de linzen en de bouillon, roer alles door en breng de soep aan de kook. Zet de vlam laag en laat de soep 30 minuten zachtjes pruttelen tot de linzen zacht zijn en je ze makkelijk fijn kunt maken. Roer de yoghurt en de helft van de citroenrasp door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Schenk het citroensap bij de soep en breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in voorverwarmde kommen en serveer met een lepel citroenyoghurt. Bestrooi de linzensoep met de rest van de rasp en wat versgemalen zwarte peper.

50 min bereiden

bevat per portie

171 kcal

11 g eiwit

4 g vet

24 g koolhydraten

Ovenschotel met saucijzen en limabonen van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley Harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 varkensaucijzen
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 grote ui, gesnipperd
1 eetlepel gehakte verse salie
1 blik (400 g) tomatenblokjes
2 blikken (400 g per stuk) limabonen, uitgelekt en gespoeld

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit 1 eetlepel van de olie in een zware koekenpan. Bak de saucijzen 1-2 minuten, of tot ze aan alle kanten lichtbruin zijn. Leg ze op een bord. Veeg de koekenpan schoon en schenk de rest van de olie erin. Voeg de uisnippers en de salie toe en bak die op laag vuur zo'n 10 minuten, tot de ui helemaal zacht is maar nog niet is verkleurd. Voeg de tomaten toe, breng het mengsel zachtjes aan de kook en laat de saus vervolgens 5 minuten pruttelen (af en toe roeren) en iets inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout. Schenk de tomatensaus in een ovenschaal en roer de limabonen erdoor. Leg de saucijzen in de schaal en druk ze in de saus. Bak de schotel 15-20 minuten in de oven. De saucijzen moeten door en door gaar zijn. Zet de schaal meteen op tafel.

50 min bereiden

Tip

'Limabonen komen oorspronkelijk uit Griekenland en smaken geweldig in combinatie met een goede kwaliteit worst. Er zijn tegenwoordig allerlei heerlijke soorten worst te koop, zoals chorizo, venison (worstje van hertenvlees) of de bekendere varkensworsten. Witte of borlottibonen zijn ook heel geschikt voor deze schotel. Pep de schotel eventueel op met Spaanse peper en knoflook.' - Ainsley Harriott

Paella met gerookte ham van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels plantaardige olie
1 ui, in plakken
1 rode paprika, in ringen
1 teentje knoflook, geplet
200 g langkorrelrijst
175 g magere, gerookte ham, in blokjes
900 ml kippen- of groentebouillon
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel koenjit (of als je hebt: een paar draadjes saffraan)
100 g grote garnalen, ontdooid als ze uit de vriezer komen
100 g diepvries doperwten

Bereiding

Verhit de olie in een grote koekenpan en fruit de ui zacht en goudbruin in 3-4 minuten. Voeg de rode paprika, knoflook en rijst toe en roerbak alles 1 minuut. Doe de ham erbij, met de bouillon, paprikapoeder en koenjit (of saffraan). Breng aan de kook en laat 12 minuten zachtjes pruttelen. Schep om met de garnalen en erwtes en bak nog eens 3-4 minuten tot de rijst en groenten gaar zijn. Breng de paella op smaak met zout en peper en serveer meteen.

30 min bereiden

bevat per portie
363 kcal
22 g eiwit
8 g vet
53 g koolhydraten

Opmerking

'Paella is een geweldig gerecht om onder de knie te krijgen, omdat je eindeloos kunt variëren met combinaties van mager vlees, vis en groenten. De paprika en koenjit geven dit gerecht z'n uitgesproken kleur en smaak. Het is een complete maaltijd op zich en heeft geen extra's nodig.' - Ainsley Harriott

Pasta met courgette en Parmezaanse kaas van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 sjalotjes, gesnipperd
500 g courgette, in blokjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 theelepels tijm, fijngehakt
1 theelepel gedroogde chilipepers, verkruimeld
300 g fettuccine (lintpasta)
25 g boter
2 eetlepels peterselie, fijngehakt
4 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan met een dikke bodem. Voeg de sjalot toe en fruit in 5 minuten glazig. Voeg de courgette, de knoflook, de tijm, de chilipeper en wat zout en peper toe en laat, af en toe omscheppend, nog 5 minuten stoven. Schep intussen de fettuccine in een grote pan kokend water met wat zout, roer een keer en kook in 5 minuten of volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af, laat uitlekken en schep er de boter en de peterselie door. Schep het courgettemengsel door de pasta, maal er wat zwarte peper over en bestrooi met Parmezaanse kaas.

30 min bereiden

bevat per portie
397 kcal
14 g eiwit
21 g vet
40 g koolhydraten

Tip

'Gebruik zo klein mogelijke courgettes, want die hebben meer smaak en nemen minder vocht op.' - Ainsley Harriott

Penne met gebakken pompoen en geitenkaas van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote boterpompoen
8 verse salieblaadjes, grof gehakt
1 grote teen knoflook, in plakjes
2 eetlepels olijfolie
50 g walnoten, grof gehakt
2 eetlepels verse platte peterselie, gehakt
2 eetlepels fruitige olijfolie
400 g penne
75 g romige geitenkaas
versgeraspte Parmezaanse kaas om erbij te serveren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C / gasstand 7. Schil de pompoen en verwijder de zaden. Snijd het vruchtvlees in grove stukken en leg ze in een braadslee. Voeg salie, knoflook zout en peper toe. Besprenkel met olijfolie en zet de braadslee ongeveer 40 minuten in de oven tot de pompoen aan de randen goudkleurig begint te worden. Voeg de walnoten toe en laat nog 10 minuten in de oven staan. Meng in een kleine kom de peterselie met de olijfolie. Bestrooi met zout en peper en zet apart als dressing. Breng intussen een grote pan water met wat zout aan de kook. Doe de penne erin en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de pasta goed uitlekken en doe weer terug in de pan. Voeg het pompoenmengsel toe plus al het vocht uit de braadslee. Meng alles voorzichtig door elkaar en verdeel het over vier warme kommen. Verkrummel de geitenkaas erover, besprenkel met de peterselie-oliedressing en dien onmiddellijk op met een schaalje Parmezaanse kaas ernaast.

60 min bereiden

Variatietip

'Voor de verandering kun je ook pijnboompitten of pecannoten gebruiken in plaats van walnoten, en neem eens gedraaide pasta (fusilli) of schelpvormpjes (conchiglie) in plaats van penne.' - Ainsley Harriott

Roquefort salade met appel en walnoot van Ainsley Harriott

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 appels
sap van ½ citroen
1 theelepel mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn of ciderazijn
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel honing
150 g waterkers gemengd met rucola
6 lente-uitjes, schuin in kleine ringen
150 g rauwe bietjes, in luciferdunne reepjes of grof geraspt
75 g geroosterde walnoten
100 g roquefort, verkruimeld
25 g geschaafde pecorino

Bereiding

Snijd de appels in vieren en verwijder het klokhuis. Druppel er citroensap over zodat ze niet verkleuren. Maak de dressing. Doe de mosterd, azijn, olie en honing in een kleine kom, bestrooi met zout en peper en klop goed door elkaar. Doe een handjevol waterkers en rucolablaadjes in vier kommen en leg er de appels, lente-uitjes en bietjes op. Bestrooi met walnoten en roquefort. Druppel de dressing erover, bestrooi met pecorino en dien onmiddellijk op met knapperig brood.

10 min bereiden

Tips

'Wanneer je de walnoten roostert komen de natuurlijke oliën vrij, worden ze krokanter en krijgen ze meer smaak. Bij deze salade past elke kaas die je kunt verkruimelen zoals stilton, feta en cheshire, maar de iets minder harde roquefort blijft toch het lekkerst. Met handschoenen aan krijg je geen bietjesvlekken op je handen, of je kunt plasticfolie gebruiken om ze vast te houden. In plaats van olijfolie kun je ook walnotenolie gebruiken.' - Ainsley Harriott

Savooiekool met karwijzaad van Ainsley Harriott

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter

1 mespunt karwijzaad

1 savooiekool, schoongemaakt, kern verwijderd en in reepjes

Bereiding

Smelt de helft van de boter in een grote zware pan met deksel. Roerbak hierin 30 seconden het karwijzaad tot het lekker begint te ruiken. Voeg 2 eetlepels water toe en breng het op hoog vuur aan de kook. Voeg zodra het water kookt de kool in een keer toe, met een mespunt zout. Dek de pan af, schud even goed en smoor de kool 1½ minuut op hoog vuur. Schud nog een keer en smoor de kool nog eens 1½ minuut. Haal de pan van het vuur. Breng de kool op smaak met peper, schep hem in een warme schaal, leg de rest van de boter erop en serveer meteen.

10 min bereiden

Tip

'Ben je niet zo'n koolliefhebber? Des te meer reden om dit recept te proberen. Geloof me, je zult aangenaam verrast zijn. Alle koolsoorten zijn overigens geschikt. In een vurige bui? Voeg dan wat chilivlokken toe aan het karwijzaad in de pan. Je bent in 5 minuten klaar, dus begin pas vlak voor het serveren met de voorbereidingen.' - Ainsley Harriott

Simpele smeuiġe zalmtaart van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

675 g bloemige aardappelen (bildtstar, irene, eigenheimer),
geschild en in stukken
600 ml melk
550 g zalmfilet, zonder vel
75 g boter, plus wat extra voor het invetten
40 g bloem

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schep de aardappelen in een pan kokend water met zout, dek de pan af en kook de aardappelen in 15-20 minuten gaar. Schenk ondertussen de melk in een hapjespan. Leg hierin de zalmfilet (zorg ervoor dat hij helemaal is bedekt met de melk) en pocheer de zalm in 3-4 minuten gaar, afhankelijk van de dikte. Schep de zalm met een visspaan op een bord en zet hem even weg tot hij voldoende is afgekoeld om vast te pakken. Verdeel de zalm dan met de hand in stukken en controleer hem daarbij goed op verdwaalde graatjes. Schenk het kookvocht door een zeef in een maatbeker. Smelt de helft van de boter in een grote pan met antiaanbaklaag. Roer de bloem erdoor en bak deze roux al roerend 2 minuten. Schenk het bewaarde kookvocht er beetje bij beetje bij en klop goed na elke toevoeging. Draai het vuur lager zodra alle kookvocht op is en laat de saus 6-8 minuten zachtjes pruttelen (zo nu en dan roeren) tot hij iets is ingekookt en ingedikt. Breng hem op smaak met peper en zout. Laat de aardappelen uitlekken en klop ze terug in de pan. Geef ze een paar minuutjes de tijd om te drogen (schud de pan af en toe anders blijven de aardappelen aan de bodem plakken). Stamp de aardappelen fijn of gebruik een zeef of pureeknijper als je van heel gladde puree houdt. Roer de overgebleven boter erdoor en breng op smaak met peper en zout. Vet een diepe ovenschaal licht in met de extra boter en schenk er enkele eetlepels van de saus in. Verdeel de stukken zalm over de schaal en schenk de rest van de saus erover, zoveel dat de zalm helemaal onder staat. Wacht even tot zich een dun velletje heeft gevormd en verdeel dan de aardappelpuree erover. Strijk de puree glad met een paletmes en teken met een vork een frivool patroon in de puree. Bak de zalmtaart 25-30 minuten, of tot hij door en door warm is, borrelt aan de randen en een goudkleurig korstje heeft. Schep rechtstreeks uit de schaal op warme borden en serveer meteen.

60 min bereiden

Tip

'Wanneer je deze taart gelijk maakt nadat je alles al voorbereid hebt, hoeft hij eigenlijk helemaal niet meer in de oven. Schuif hem gewoon even onder de grill tot hij door en door warm is en de bovenkant borrelt en een goudkleurig tintje heeft. Natuurlijk ben je geheel vrij de taart op te sieren met kruiden en wat handjesvol garnalen.' - Ainsley Harriott

Spaghetti carbonara van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g spaghetti
1 eetlepel olijfolie
1 sjalotje, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
100 g pancetta of reepjes ontbijtspek
1 ei
3 eetlepels kookroom
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
1 eetlepel peterselie, fijngehakt

Bereiding

Dompel de spaghetti in een grote pan kokend water met zout, roer een keer en laat in 10-12 minuten borrelend beetgaar koken. Verhit intussen de olie in een koekenpan. Voeg de sjalot en de knoflook toe en fruit in 2-3 minuten glazig. Voeg de pancetta of het ontbijtspek toe en laat 2-3 minuten meebakken tot het spek krokant en lichtgekleurd is. Breek het ei in een kom en voeg de room, tweederde van de geraspte kaas en alle peterselie toe. Klop los met wat zout en peper. Giet de spaghetti af, laat uitlekken en schep terug in de hete pan. Schep het eimengsel en het spekmengsel snel in de pan en roer goed door. Door de warmte van de spaghetti zal het ei stollen. Bestrooi voor het serveren met de resterende Parmezaanse kaas.

20 min bereiden

bevat per portie
771 kcal
35 g eiwit
42 g vet
66 g koolhydraten

Variatietip

Vervang de spekreepjes eens door reepjes gerookte zalm, die uiteraard niet gebakken hoeven te worden, en gebruik dille in plaats van peterselie.

Spaghetti met pesto van walnoten en pecorino van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g gepelde walnoten
25 g blaadjes verse bladpeterselie
2 teentjes knoflook, grof gehakt
50 g versgeraspte pecorino, plus wat extra voor de garnering
350 g spaghetti
120 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de walnoten over een bakplaat en gril ze 8-10 minuten tot ze licht geroosterd zijn. Haal ze uit de oven en laat ze helemaal afkoelen. Hak de peterselie in de keukenmachine of hakmolen met 1 theelepel zout en de knoflook fijn. Voeg de afgekoelde walnoten en de pecorino toe en hak ook die even fijn. Laat de machine draaien en schenk geleidelijk de olie bij het mengsel tot je een dikke, homogene pesto hebt. Breng op smaak met peper en zout. Breng in een grote pan water aan de kook en strooi er een flinke mespunt zout in. Leg de spaghetti in de pan en roer een keer door. Kook de pasta in 10-12 minuten (of volgens de bereidingswijze op de verpakking) al dente. Laat de spaghetti uitlekken in een vergiet en kiep hem vervolgens terug in de pan. Roer de pesto erdoor en serveer dit gerecht in warme diepe borden of kommen. Strooi er wat geraspte pecorino over en dien het gerecht meteen op.

30 min bereiden

Tip

'Deze pesto is een variant op het gebruikelijke succesnummer met basilicum, maar zorg wel voor verse walnoten, anders kan het resultaat tegenvallen. Deze pesto smaakt ook heerlijk in tomatensoep of strijk met een mesje eens een vleugje onder het vel van een kippenborst voordat deze de oven in gaat. Ook lekker als dressing over salades of op crostini met borrelende geitenkaas.' - Ainsley Harriott

Steak au poivre met rozemarijn Rösti van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley Harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400-500 g vastkokende aardappelen
2 theelepels fijngehakte verse rozemarijnblaadjes
2 eetlepels olijfolie, plus wat extra voor de steaks
50 g boter
2 entrecotes
2 sjalotjes, gesnipperd
2 eetlepels cognac
5 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel groene peperkorrels in pekelt, uitgelekt
1 eetlepel dijonmosterd

Bereiding

Schil de aardappels en rasp ze daarna grof boven een theedoek, neem de hoeken van de theedoek bij elkaar, draai tot je een bal hebt en wring al het overtollig water uit de aardappels. Doe de geraspte aardappels in een grote kom, voeg de rozemarijn toe en flink wat zout en peper. Verhit de olie en de helft van de boter in een grote koekenpan op een matig vuur. Verdeel de aardappels in vier gelijke porties en doe in de pan. Maak van elke portie een plat koekje. Zet het vuur lager en bak de aardappelkoekjes in ongeveer 5 minuten goudbruin. Draai ze om en bak ze aan de andere kant goudbruin en krokant. Haal ze uit de pan en houd apart terwijl je de entrecotes bakt. Veeg het overtollig vet uit de pan met keukenpapier en zet de pan op een halfhoog vuur. Bestrijk de entrecotes met een beetje olie, voeg zout en peper toe en bak ze in de hete pan, 2-3 minuten aan elke kant, afhankelijk van de dikte en hoe je het vlees gebakken wilt hebben. Haal uit de pan en houd warm, terwijl je de saus maakt. Zet het vuur onder de pan lager. Smelt de rest van de boter, voeg de sjalotjes toe en fruit ze 30 seconden zonder ze bruin te laten worden. Voeg de cognac toe en steek die aan als je dapper genoeg bent (geen paniek, alleen de alcohol verbrandt en de vlammen doven binnen een paar seconden). Roer er de crème fraîche en de peperkorrels door en breng aan de kook. Laat 30 seconden pruttelen, roer er dan de mosterd door en breng op smaak met zout en peper. Leg twee koekjes op elk van de twee warme borden en leg er de entrecotes op. Giet de warme pepersaus erover en dien onmiddellijk op.

30 min bereiden

Tip

'Steak au poivre is een van die gerechten die heerlijk smaken op een herfst- of winteravond. Ik gebruik groene peperkorrels in pekelt, die je in de meeste supermarkten en delicatessenzaken kunt vinden. Je kunt een geopende pot goed in de koelkast bewaren. Als je harde peperkorrels gebruikt, moet je ze eerst grof stampen in een vijzel of ze in een theedoek wikkelen en er met een deegroller overheen gaan. Gebruik geen elektrische specerijenmolen, omdat ze dan te fijn worden en verbranden. Als je al het overtollig vocht uit de aardappels perst, wordt de Rösti veel krokanter. De saus van dit recept past ook goed bij kip of varkensvlees.' - Ainsley Harriott

Stoofschotel met kip, chorizo en tomaat van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
4 kippendijen
2 kipfilets, doormidden gesneden
2 rode uien, in ringen
1 grote rode paprika, in plakjes
2 teentjes knoflook, geperst
250 g chorizo, in blokjes
400 g gehakte tomaten uit blik
250 ml kippenbouillon
150 ml droge witte wijn
1 volle theelepel gerookt paprikapoeder
1 snuf saffraan (desgewenst)
50 g rozijnen (desgewenst)
2 reepjes sinaasappelschil zonder waslaag
1 takje verse tijm
ca. 20 gemengde olijven
400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld
2 eetlepels verse peterselie, gehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 °C. Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan. Voeg de stukken kip toe en bak ze aan alle kanten bruin. Leg ze in een ovenvaste braadpan. Bak met de rest van de olie de uien in de koekenpan tot de randjes goudbruin beginnen te kleuren. Voeg paprika en knoflook toe en bak een minuut mee. Haal alles met een schuimspaan uit de pan en doe bij de kip. Bak de chorizo bruin in de koekenpan en doe bij de kip. Giet de tomaten, bouillon en wijn over de kip en voeg het gerookte paprikapoeder en de saffraan toe (als je die gebruikt). Voeg de rozijnen toe (als je die gebruikt) plus de reepjes sinaasappelschil, tijm, zout en peper en meng alles goed door elkaar. Voeg de olijven en kikkererwten toe, breng aan de kook, doe een deksel op de braadpan en zet ongeveer 40 minuten op de middelste richel van de oven. Bestrooi de stoofschotel voor het serveren met peterselie en dien op met rijst.

60 min bereiden

Opmerking

'Eenpansmaltijden hebben veel voordelen: ze zijn handig en erg lekker, je hebt nauwelijks afwas en alle heerlijke smaken en aroma's zitten in die ene pan en leveren geweldige combinaties op. Bij dit gerecht serveer ik meestal rijst, bij voorkeur rode rijst uit de Camargue (verkrijgbaar in de betere speciaalzaken) om de Catalaanse sfeer te verhogen.' - Ainsley Harriott

Tiramisu met bosbessen en frambozen van Ainsley Harriott

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g tafelsuiker
500 g kwark
5 eetlepels magere melk
1 groot vanillestokje, opengesneden en de zaden eruit geschraapt
3 eetlepels kahlualikeur
4 eetlepels sterke zwarte koffie
100 g lange vingers, doormidden gebroken
100 g bosbessen, gemengd met frambozen
50 g pure chocolade, fijngeraspt

Bereiding

Klop in een grote kom de suiker op met de kwark, melk en vanilleschraapsel tot een gladde massa. Meng de koffielikeur met de koffie in een grote kom. Doop de helft van de lange vingers erin en leg ze op de bodem van een paar glazen. Schep daarop de helft van de bosbessen en frambozen en de helft van het romige vanillemengsel. Bestrooi met de helft van de geraspte chocola. Herhaal dit en maak alle ingrediënten op, begin met de lange vingers en eindig met de geraspte chocola. Zet de tiramisu voor het serveren minstens 30 minuten in de koelkast.

20 min bereiden

bevat per portie
389 kcal
22 g eiwit
5 g vet
64 g koolhydraten

Opmerking

'We houden er allemaal van om ons te buiten te gaan aan een heerlijk toetje en tiramisu is dan altijd een van mijn favorieten. Met mijn versie mag je je te buiten gaan, want het bevat per portie slechts 5 gram vet.' - Ainsley Harriott

Tortilla's met biefstuk en tomatensalsa van Ainsley Harriott

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	iense recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g biefstuk, in lange repen
cayennepeper
1 groene chilipeper, fijngehakt
1 kleine rode ui, gesnipperd
1 blikje gepelde tomaten, in blokjes (200 g)
sap van 1 limoen
20 g koriander, fijngehakt
150 g zure room
1 krop bindsla, in reepjes
3 eetlepels zonnebloemolie
2 grote uien, in dikke ringen
1 rode paprika, in reepjes
1 groene paprika, in reepjes
1 gele paprika, in reepjes
8-12 zachte bloemtortilla's

Bereiding

Verwarm de grill voor. Bestrooi de repen biefstuk met wat zout en cayennepeper. Schep voor de tomatensalsa de chilipeper, rode ui, blokjes gepelde tomaat, limoensap en koriander met wat zout in een kom door elkaar. Schep de zure room in een andere kom en doe de slareepjes in een slakom. Verhit de helft van de olie in een grote koekenpan. Voeg de ui, de paprika en wat zout en cayennepeper toe en roerbak op hoog vuur tot alles licht begint te kleuren. Schep in een schaal. Verhit de resterende olie in de pan, laat goed heet worden, schep de helft van de biefstukreepjes in de pan en roerbak in 3-4 minuten rondom bruin. Schep bij de paprikareepjes en bak de tweede helft op dezelfde manier. Doe alles terug in de pan en schep op hoog vuur kort om. Verwarm de tortilla's 10 seconden onder de grill. Verpak ze in een theedoek of een servet en zet ze met de pan met het vleesmengsel en de kommen met salsa, zure room en sla op tafel. Leg aan tafel een tortilla op een bord en schep er wat van het biefstukmengsel op. Schep daarop wat salsa en zure room, bestrooi met reepjes sla, rol de tortilla strak op en eet met de handen.

25 min bereiden

bevat per portie

712 kcal

39 g eiwit

29 g vet

78 g koolhydraten

Uiensoep van Ainsley Harriott

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	iens recepten- Ainsley harriott			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

25 g boter
3 grote uien, dun gesneden
1 eetlepel tafelsuiker
2 teentjes knoflook, geplet
150 ml droge witte wijn
600 ml kippen- of groentebouillon, heet
1 eetlepel worcestersaus
1 eetlepel cognac (een optie, maar lekker)

Bereiding

Smelt de boter in een grote pan en voeg de gesneden uien toe. Bestrooi ze met de suiker en bak de uien 10-12 minuten op een middelhoog vuur. Blijf roeren totdat de uien een mooi karamelbruin tintje krijgen. Voeg de knoflook toe en bak alles nog eens 30 seconden. Schenk de wijn in de pan en kook alles 1-2 minuten zo hard mogelijk op een hoog vuur. Roer de bouillon en de worcestersaus erdoor en breng alles aan de kook. Zet de vlam laag en laat de soep 15-20 minuten zachtjes koken tot de uien zacht zijn. Voeg eventueel de cognac toe en verdeel de uiensoep over voorverwarmde kommen. Serveer met een plak geroosterd stokbrood.

45 min bereiden

bevat per portie
297 kcal
6 g eiwit
11 g vet
34 g koolhydraten

Tip

'Bak de uien langzaam op een middelhoog vuur zodat de natuurlijke suikers karameliseren en die fantastische rijke smaak geven. Laat je niet verleiden om ze te snel te laten karameliseren, want dan verbranden ze en blijf je zitten met een bitter smakende uiensoep.' - Ainsley Harriott

