



367 recepten II
(Carta2008-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-koolschotel met wildzwijnkoteletten
2. Aardappel-koolschotel uit de wok
3. Aardappel-lasagne
4. Aardappel-ovenschotel 1
5. Aardappel-ovenschotel 2
6. Aardappel-ovenschotel 3
7. Aardappel-ovenschotel met rozemarijn
8. Aardappel-tempéschotel
9. Aardappel-tuinbonenschotel met lamsgehakt
10. Aardappel-venkelsoep
11. Aardappelballetjes 2
12. Aardappelcake
13. Aardappelchips met dipsaus
14. Aardappelpuree met bacon of rookspek
15. Aardappelpuree met spinaziepuree
16. Aardappelpuree met tomatenpuree
17. Aardappelpuree met tuinkruiden
18. Aardappelpuree met ui en kerrie
19. Bahpau met vleesvulling
20. Basisrecept aardappelpuree
21. Belgisch slaatje met mosterdvinaigrette
22. Belgische kaaskiosk
23. Betoverende noedelsalade met inktvisringen
24. Biefstuksalade
25. Biefstuksalade met limoensaus
26. Bladerdeegbakjes met ragoût en tomatensaus
27. Bleekselderij-paprikasalade met geroostede pijnboompitten
28. Bleekselderijsalade
29. Bleekselderijsalade met cashewnoten
30. Bleekselderijsalade met hüttenkäse
31. Bleekselderijsoep met kaas en walnoten
32. Bloemkoolschotel met vis
33. Bocca di donna (luchtige chocoladetaart)
34. Brodetta alla Triestina (Triëster vissoep)
35. Broodcroûtons
36. Brownie-macadamia-ijstaart
37. Californische kipsalade
38. Cantuccini
39. Caprese 1
40. Caprese 2
41. Cassata Siciliana (Siciliaanse cassatataart)
42. Cassoulet 2
43. Cassoulet 3
44. Chili con carne 6
45. Chinese kip-taugésalade
46. Chinese kipsalade
47. Chinese salade van noedels met kip
48. Choucroûte á l'Alsacienne
49. Citroenvlaai
50. Condion (salade met tonijn)
51. Courgetteplakjes met gedroogde tomaat
52. Crespelle
53. Crostata di fragole (aardbeientaart)
54. Crostini (gegratineerde stokbroodjes)
55. Crostini di feytini (toastjes met kippenlevers)
56. Crostini met kaas en paddestoelen
57. Deense 'Frikadeller'
58. Duitse varkensschenkels
59. Eier-aardappelschotel
60. Eirmiesalade met roergebakken biefstuk
61. Elzasser zuurkoolschotel

62. Escalopetoostjes Met Rodenbachsaus
63. Fasolatha (witte bonensoep)
64. Fins aardappelgerecht
65. Flensjes op zijn Limburgs (Crêpes á la Limbourgeoise)
66. Fleurige aspergesalade
67. Fondue Bourguignonne
68. Forellenmousse met wijnaspic
69. Forelmousse met waterkers
70. Frittellini (zoete en hartige olieballen)
71. Fyllo-quorntaartjes
72. Gado gado met quornsaté en boontjes
73. Garnalenkroketten
74. Garnalensalade in een krokant vormpje
75. Garnalensoufflé
76. Gebakken aardappelen met zeezout
77. Gebakken gepaneerde uien
78. Gebakken konijnelever met Luikse stroop en bananekroketjes
79. Gebakken lever
80. Geglaceerde ham
81. Gegratineerde aardappel gevuld met quornstukjes
82. Gegrilde biefstuk met paddenstoelenjus en geroosterde groenten
83. Gegrilde ciabatta
84. Gegrilde cocktailtomaten
85. Gekarameliseerde uitjes
86. Gekruide rundvleeschotel
87. Gepocheerde peer en met citroencreme gevulde sigaret
88. Gepocheerde peertjes met chocolade
89. Gestoofde spinazie met geitenkaas en pijnboompitten
90. Gevulde flensjes met roomijs en chocoladesaus
91. Gevulde paprika's 3
92. Gevulde pepernoten 2
93. Gnocchi met hespenblokjes
94. Goulashsoep 2
95. Griekse marinade
96. Groene risotto 2
97. Ham in tomatensaus
98. Hartige broodtaart met kerstomaatjes
99. Hash browns
100. Hasselbackspotatis (Finse hasselback aardappelen)
101. Heldere uiensoep
102. Hete bliksem met noten en quorn
103. Hongaarse aardappelschotel
104. Hutspot met quorn en pinda's
105. Ierse aardappel-groentekoekjes
106. IJs met peer in romige saus
107. In de oven gebakken appels
108. In melk gekookte aardappelen
109. Indiaas stampotje met quornstukjes
110. Indonesische visschotel
111. Inktvissalade met een oosters tintje
112. Italiaans brood 3
113. Italiaans brood met rozemarijn
114. Italiaans roerei
115. Italiaanse aardappelschotel 2
116. Italiaanse baksandwich
117. Italiaanse bol
118. Italiaanse bol met tarwe-roerei
119. Italiaanse gevulde eieren
120. Jachtschotel 7
121. Jacked potato met tomatensalsa
122. Janssons Zweedse verleiding
123. Joppes garnalensalade
124. Kabeljauw met ratatouille uit de oven
125. Kaiserschmarrn 3

126. Kaiserschmarrn 4
127. Kaiserschmarrn 5
128. Kaiserschmarrn 6
129. Kaiserschmarrn met pruimencompote
130. Kalkoenpita met kousenband en knoflooksaus
131. Kaneelbroodjes
132. Kartoffelklösse
133. Kartoffelklösse mit pfaumenmus (dessert van aardappelknoedels, gevuld met pruimenmoes)
134. Kastanje-chocoladetaart
135. Kerrieaardappelen 2
136. Kerriegehakt
137. Kerrierijst
138. Kerststol 4
139. Kersttaart van witte chocolademousse
140. Kersttulband 2
141. Ketelkoek
142. Kippensla
143. Kiwimousse
144. Knisper-koekjesvla
145. Komkommer krabmousse
146. Koude sinaasappelcrème
147. Kreeft Thermidor
148. Kruidige kipbroodjes met tzatziki
149. Kruidige kippenpootjes
150. Kwarkcroissants
151. Lasagne bolognese 2
152. Lasagne met spinazie en quorn
153. Lauwe salade van tonijn met basilicum
154. Lauwwarme gemengde salade met gerookte kip
155. Lauwwarme kip-garnalensalade met gember
156. Lauwwarme salade van witlof en radicchio
157. Lauwwarme Thaise salade met garnalen en kip
158. Lekkere speklappen
159. Lentefrisse aardappelsla
160. Lentegroenten met quorn
161. Lentesoep
162. Leuvense biersoep
163. Leverschnitzels
164. Loempia's 2
165. Maaltijd-aardappelomelet met uien en pijnboompitjes
166. Marillenknödel
167. Marokkaanse quornfilets met abrikozensaus
168. Marsala-roomtaart
169. Mediterrane aardappel-courgetteschotel met quorn
170. Mediterrane ciabatta met quorn
171. Mediterrane quornstukjes met geroosterde aubergine en paprika
172. Mee grob 1 (knapperig gebakken mie)
173. Mee grob 2 (gebakken noedels)
174. Miang pla too (gekruide makreelsalade)
175. Middeleeuws varkensgebraad
176. Mie met quorn en aubergine
177. Miecurry met quorn
178. Minestra di ceci (soep van kikkererwten)
179. Minestra di pasta e fagioli (pastasoep met bruine bonen)
180. Minestra di riso (rijstsoep)
181. Mini kipsateetjes
182. Mini quiche met baconvulling
183. Mokka-wafels met espressosiroop
184. Mosselen met knoflook en kruiden
185. Mousse met melkchocolade en geconfijte stukjes gember
186. Mousseline van appels met karamelcrème
187. Muesli
188. Na raam long srong (kheng khung in kokosmelk)

189. Nam salad kak (pinda-kokosmelk sladressing)
190. Niertjes in sherrysaus
191. Noordzeegarnalen in een witlofsalade met kerrie
192. Noordzeesalade
193. Noorse macaronisalade
194. Oestersalade 1
195. Oestersalade 2
196. Omelet op z'n West-Vlaams
197. Oosters met quorn
198. Oosterse garnalensalade met peultjes
199. Oosterse hamlappen
200. Oosterse perensalade met quorn en pistachenootjes
201. Oosterse tomatendressing
202. Ovenaardappelen met chili-mangosaus
203. Ovenschotel met bataat
204. Ovenschotel uit de Vogezen
205. Paad fak thong sei kai (gebakken pompoen met eieren)
206. Paad khao pode onn gub gai (jonge maïs met kip)
207. Paad paag naam mun hoy (broccoli in oestersaus)
208. Paag boong paad (gebakken spinazie)
209. Paag tom gathi (in kokosmelk gekookte groente)
210. Pad thai (roergebakken thaise mie)
211. Paella met kip en gamba's
212. Palingsoep
213. Pandanrijstrand met varkensvlees in citroensaus
214. Panforte di Siena (Italiaanse kruidkoek)
215. Papas con mojo
216. Papaya-gambasalade
217. Paprika met quornvulling
218. Paprikasalade
219. Parijse aardappeltjes uit de combi-magnetron
220. Pasta-knolselderij-ovenschotel
221. Patatas con sepías y almejas (aardappelen met zeeekat en schelpdieren)
222. Patates me skortho (knoflookaardappeltjes)
223. Patrijs zoals in St.-Hubert
224. Pepermuntmuffins met chocolade
225. Perzikipudding 2
226. Pesche di Guilietta (perziken van Guilietta)
227. Pikante ovenschotel
228. Pizza met feta
229. Poire voltaire
230. Quorn-sjasliek
231. Quorn en mihoen
232. Quorn ketjap
233. Quorn Napolitana
234. Quorn pangang (pittige pangangsoep)
235. Quorn Southern Style burger met bleekselderij-perziksallade
236. Quorn Southern Style Burgers met Italiaanse tomaten
237. Quorn uit de wok
238. Quornburgerclown met mozzarella
239. Quornfilet met venkel
240. Quornfilets met roergebakken mie en paddestoelen
241. Quorngoulash
242. Quornschnitzels met een korstje van pistachenootjes op couscous
243. Quornschnitzels met mediterrane gebakken aardappeltjes
244. Rabarbercompote
245. Ravioli al brodo (ravioli in bouillon)
246. Rijst met quorn en perzik
247. Risotto met pesto
248. Risotto met pesto en vis
249. Risotto met peultjes en pecorino
250. Risotto met quorn en vermouth
251. Risotto met rookkaas en paling
252. Risotto met tonijn, spinazie en tomaat

253. Risotto met zeevruchten
254. Risotto met zomergroenten
255. Risottoburgers met tomatensaus
256. Risottokroketjes
257. Risottotaart met broccoli
258. Risottotaart met groene asperges en geroosterde paprika's
259. Risottotaartjes met morilles en cantharellen
260. Risottotorentjes
261. Roergebakken visreepjes met pittige taugé
262. Romige pruimenvla
263. Romige vispasta
264. Rood fruit met Italiaanse meringue
265. Roomkaassoep met waterkers
266. Rozijnenmuffins
267. Saarländische kartoffelwurst
268. Saffraanrisotto met kip en broccoli
269. Saffraanrisotto met vis en venkel
270. Salad kak (Thaise salade)
271. Salade 'Fleuri'
272. Salade 'Gracia'
273. Salade marinera
274. Salade met biefstuk
275. Salade met gebakken steurgarnalen
276. Salade met kip en exotische bananensaus
277. Salade niçoise 3
278. Salade niçoise met tonijn en ansjovisfilets
279. Salade van gebakken St Jacobsvruchten
280. Salade van krokant gebakken langoustines
281. Salade van tong en asperges
282. Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing
283. Salami con pomodorini e prosciutto crudo (worstsoorten met gemarineerde tomaat en prosciutto crudo)
284. Scampi brochettes met ananas
285. Schuimomelet met Hollandse kaas en tuinkers
286. Semifreddo met honing en druiven
287. Snelle roerbak van biefstukreepjes en broccoli
288. Sonhos (Portugese zoete droompjes)
289. Spaghetti met romige pestosaus
290. Spaghetti met ui-ansjovissaus
291. Taartje van quorn fijngehakt, courgette en aardappel
292. Thais gekruide garnalensalade
293. Thaise beefsald
294. Thaise feuilletébakje met mosselen, salade en glasvermicelli
295. Thaise gestoomde gevulde flensjes met kreeft
296. Thaise kokossoep met quorn
297. Thaise mieschotel
298. Thaise noedelsalade
299. Thaise salade
300. Thaise salade met garnalen
301. Thaise salade met rijstnoedels
302. Thaise salade van aspergeboden
303. Thaise stoofpot met ei
304. Thaise tomatencurry met tijgergarnalen
305. Thousand islanddressing
306. Thua ngok paad tao hoo (gebakken taugé en tahoe)
307. Tijelada (Portugese gebakken eierschuimpjes met honing)
308. Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges
309. Tikka massala met kalkoen
310. Tiramisu-ijs 1
311. Toast met abdijkaas
312. Tocinillos del cielo (eierpuddinkjes met gekarameliseerde suiker)
313. Tomaten gevuld met bluefortboter
314. Torentje van chocolade- en sinaasappelbavarois
315. Trouxas de ovos (Portugese zoete eierrolletjes)

- 316. Uiensoep
- 317. Uiensoep 2
- 318. Uiensoep met bier Klassiek
- 319. Varkensfiletlapjes met champignons
- 320. Varkenslapjes in citrussaus
- 321. Varkenslapjes met honing en citroen
- 322. Varkensstoofpot met banaan 2
- 323. Varkensvlees gemarineerd in sinaasappelsap
- 324. Varkensvlees in pittige saus
- 325. Vegetarisch gebakken rijst met quornsaté
- 326. Vegetarische lasagne met paddestoelen
- 327. Vegetarische pasteitjes met cranberry's
- 328. Vegetarische risotto
- 329. Vegetarische shoarma
- 330. Vegetarische zuurkoolstamppot
- 331. Vier-jaargetijdensoep
- 332. Vietnamese noedelsalade
- 333. Vijf-minuten bruschetta
- 334. Vissandwich
- 335. Vissoep 2
- 336. Warme spinaziesalade met worst
- 337. Warme tonijnsalade
- 338. Waterkerssoep
- 339. Wändische dopsche (Berlijns gerecht)
- 340. Witlof op Vlaamse wijze
- 341. Witlofsalade 3
- 342. Witlofsalade 4
- 343. Witlofsalade 5
- 344. Witlofsalade met appel en ham
- 345. Witloof-roomsoep met witbier
- 346. Witte bonensoep met crostini
- 347. Witte kool met quorn
- 348. Wortel-notentaart
- 349. Wortelcakejes met yoghurtglazuur
- 350. Yaam Mamuang
- 351. Yaam polamai (Thaise gekruide fruit salade)
- 352. Yaam thua poo (salade van aspergebonden)
- 353. Yaam yai (salade van gemengde groente)
- 354. Yum taent kwa (komkommersalade)
- 355. Zeevruchtensalade 2
- 356. Zoet vlees
- 357. Zoete aardappelkoekjes
- 358. Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille
- 359. Zoete kaaslapjes met honing
- 360. Zoetzure varkenslappen
- 361. Zomerfruittaart met romige citroencrème
- 362. Zomerse frambozen-kwarktaart
- 363. Zomerse tonijnsalade
- 364. Zonnebloem van Southern Style Burger
- 365. Zuppa pavese 3 (bouillon met gepocheerd ei en kaas)
- 366. Zure zult
- 367. Zuurkool met gebakken saucijsjes

Aardappel-koolschotel met wildzwijnkoteletten

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

Ingrediënten

½ groentebouillontablet
2 uien
1 zakje aardappelschijfjes (450 g)
500 g panklare spitskool
1 theelepel karwijzaad
3 eetlepels olijfolie
4 wildzwijnkoteletten á 200 g
1 eetlepel jonge jenever
versgemalen peper
1 eetlepel boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Breng in een steelpan 1½ dl water aan de kook en los het bouillontablet erin op.

Pel en snipper de uien.

Schep in de ovenschaal de ui, aardappelschijfjes, spitskool en karwijzaadjes door elkaar, schep er de groentebouillon en 2 eetlepels olie door en stoof de schotel, afgedekt, in het midden van de oven in 20 minuten beetgaar.

Wrijf de wildzwijnkoteletten in met de jenever, 1 eetlepel olie en peper en leg ze op de aardappel-koolschotel.

Leg op elke kotelet een klontje boter en laat de schotel onafgedekt in de oven in 20-25 minuten gaar worden (de koteletten moeten bruin en gaar zijn; keer ze halverwege en leg er weer een klontje boter op.

Aardappel-koolschotel uit de wok

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

Ingrediënten

5 eetlepels olie
200 g knolselderij in dunne reepjes
600 g voorgekookte krieltjes
500 g fijngesneden rode kool
zout, versgemalen peper
2 eetlepels citroensap
1 grote appel in stukjes
100 g walnoten in stukjes
200 g verkrumelde feta

Bereiding

Verhit de olie en roerbak de knolselderij op hoog vuur 3-4 minuten.
Bak de krieltjes in delen 3-5 minuten mee.
Scheep de knolselderij en de krieltjes uit de pan en houd ze warm.
Roerbak de rode kool in 2 gedeelten in het achtergebleven braadvet.
Voeg de krieltjes en de knolselderij weer toe.
Voeg zout en peper naar smaak toe en roerbak alles nog 3 minuten.
Voeg dan het citroensap, de appel en 50 g noten toe en bak ze ½ minuut mee.
Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de rest van de noten en de feta.
Lekker met een pittige raita-saus.

Aardappel-lasagne

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

Ingrediënten

700 g vastkokende aardappelen (bintjes)

1 dl zonnebloemolie

1 courgette

olie om in te vetten

1 aubergine

1 winterpeen

zout

versgemalen peper

1½ dl melk

3½ dl slagroom

125 g roomkaas met kruiden

150 g gerookte zalmsnippers

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

Borstel de aardappelen onder stromend water schoon en snijd ze in plakken.

Schenk de helft van de zonnebloemolie op de bakplaat van de oven.

Was de courgette, de aubergine en de winterpeen, snijd ze in lange plakken en leg de groenten en de aardappelen op de bakplaat.

Bestrooi ze met zout en peper.

Schenk de rest van de zonnebloemolie erover en laat de groenten en de aardappelen in het midden van de oven in ± 25 minuten zacht worden.

Vet een ovenschaal in.

Meng de melk met de slagroom en de roomkaas en schenk de helft ervan op de bodem van de ovenschaal.

Leg de helft van de aardappel-, courgette-, aubergine- en wortelplakken op elkaar en verdeel de zalmsnippers erover.

Dek het geheel af met de rest van de aardappel- en groenteplakken.

Verdeel de rest van het roommengsel erover, bestrooi de schotel rijkelijk met peper en laat hem middenin de oven in ± 10 minuten warm worden.

Aardappel-ovenshotel 1

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

¾ kg aardappelen
2½ eetlepel bloem
1 ui
2 dl Brand Up 52
3 eetlepels boter
geraspte kaas

Bereiding

Kook de aardappelen, maar laat ze iets hard.
Smelt de boter in een pan en bak de fijngehakte ui lichtbruin.
Voeg de bloem toe, roer het geheel goed door en laat het nog even door bakken.
Voeg van het vuur af het bier toe en roer de saus door.
Zet de pan terug op het vuur en laat de saus al roerend doorkoken.
Snijd de aardappelen in schijven, leg ze in een beboterde vuurvaste schaal, overgiet ze met de saus en strooi er geraspte kaas op.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat het gerecht lichtbruin bakken.

Aardappel-ovenshotel 2

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
3 eieren
1/8 l slagroom
1/8 l melk
50 g verse kruiden-roomkaas
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in plakjes, kook die 5 minuten in water met wat zout en leg ze in een ingevette ovenschaal.

Klop de eieren met de slagroom, de melk, de kaas en de kruiden los en schenk dit mengsel over de aardappelplakjes.

Laat de schotel in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 45 minuten goudbruin worden.

Variatietip: Met courgette en peterselie

Vervang 250 g aardappelen door 300 g schoongemaakte en in plakjes gesneden courgette.

Leg om en om een plakje aardappel en courgette in een ingevette ovenschaal.

Vervang de roomkaas, de bieslook en de peterselie door de inhoud van 1 zakje Groente Rijk Lente-
ui/Peterselie (Knorr).

Bestrooi de schotel met 50 g geraspte belegen kaas.

Variatietip: Met salami en Gorgonzola

Vervang de roomkaas, de bieslook en de peterselie door 75 g verkruimelde Gorgonzola en 50 g in
piepkleine blokjes gesneden salami.

Variatietip: Met een uiendakje

Bak 3 in ringen gesneden uien in 1 eetlepel olie goudgeel en glazig.

Verdeel ze over de aardappelen en schenk er dan pas het slagroommengsel over.

Variatietip: Met ananas en rode paprikastukjes

Vervang 200 g aardappelen door 1 klein blikje uitgelekte ananasstukjes (185 g) en 1 in kleine stukjes
gesneden rode paprika.

Aardappel-ovenshotel 3

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

Ingrediënten

400 g hamlappen
1 kg nieuwe aardappelen
2 courgettes
3 uien
3 eetlepels olijfolie
zout, versgemalen peper
6 takjes tijm
6 takjes salie
2 citroenen
2½ dl droge witte wijn op kamertemperatuur

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Snijd het vlees in grove stukken.
Borstel de aardappelen onder stromend water schoon en snijd ze in grove stukken.
Was de courgettes en snijd ze in grove stukken.
Pel de uien en snijd ze grof.
Verhit de olijfolie in een braadpan, bak het vlees hierin aan en bestrooi het met zout en peper.
Voeg de ui, de aardappel, de courgette en de takjes kruiden bij het vlees en bak die ± 4 minuten mee.
Was de citroenen en snijd ze in vieren.
Verwijder de pitjes en voeg de citroenen aan het vlees toe.
Voeg de wijn langs de rand van het vleesmengsel en laat dit afgedekt midden in de oven ± 30 minuten stoven.
Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.
Haal de citroen uit de pan en serveer direct.

Tip: Om de citroen makkelijker uit de pan te halen, kunt u een theeëi gebruiken. Hang het ei aan de rand van de pan en kan dus makkelijk weer worden verwijderd.
Ook lekker met laurier, kruidnagels en pepertjes.

Aardappel-ovenshotel met rozemarijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1200 g aardappelen in kleine blokjes
rozemarijn
zout
½ l melk
½ l slagroom
boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de aardappelen en de rozemarijn met zout en doe ze over in een beboterde (glazen) ovenschaal.
Meng de melk en de room en schenk dit over de aardappelblokjes tot ze onder staan.
Verdeel er de boter in vlokken over.
Bak de aardappelschotel minstens 1 uur in de oven tot het vocht door de aardappelblokjes is opgenomen.

Aardappel-tempéschotel

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

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappelen

zout

250 g tempé

4 eetlepels olie

2 grote uien

4 teentjes knoflook

2 theelepels verse gemberwortel

1 eetlepel zoute chilisaus

1 eetlepel zoete sojasaus

peper

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en kook ze in water met wat zout gaar.

Pel de uien en snijd ze fijn.

Pel de knoflook en rasp ze op een fijne rasp (of pers ze uit).

Schil de verse gember en rasp deze.

Snijd de tempé eerst in dunne plakken en dan in kleine blokjes.

Bewaar 1 eetlepel olie en verhit de rest in een wok of diepe pan tot hij zeer heet is.

Bak de tempé goudbruin.

Schep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Giet eventueel overgebleven olie weg en verhit de bewaarde olie in de wok.

Bak de ui, de knoflook en de gember zachtjes tot de ui glazig is en bruin begint te worden (laat de knoflook niet bruin worden).

Voeg de tempé, de chilisaus, de sojasaus, peper en de aardappelen toe en roer alles goed door elkaar.

Lekker met zuurkool of een zuurkoolsalade.

Aardappel-tuinbonenschotel met lamsgehakt

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
zout
versgemalen peper
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
400 g lamsgehakt
2 theelepel gemalen kaneel
2 theelepels gedroogde oregano
½ dl witte wijn
450 g tuinbonen (diepvries)
1 blikje artisjokhart, uitgelekt
1 zakje voor ½ l béchamelsaus (Pavone of Grand'Italia)
½ l melk
100 g geraspte oude kaas
een ingevette ovenschaal, inh. 1½ l

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de aardappelen in water met zout in 20 minuten gaar, giet ze af en snijd ze in dikke plakken.
Bak de knoflook 2 minuten in de olie, voeg het gehakt toe en bak het rul.
Voeg de kaneel, oregano en wijn toe en laat het geheel 10 minuten sudderen.
Breng op smaak met zout en peper.
Kook de tuinbonen in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en giet ze af.
Snijd de artisjokhart in vieren.
Bereid van het zakje sauspoeder met de melk een dikke saus en roer de kaas erdoor.
Vul de ovenschaal met lagen aardappel, gehakt, tuinbonen en artisjok en schenk er de kaassaus over.
Laat de ovenschotel in het midden van de oven in 20 minuten bruin kleuren.

Aardappel-venkelsoep

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 venkelknol in reepjes (bewaar het venkelgroen)
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 theelepel gekneusde venkelzaadjes
2-3 geschilde aardappelen in blokjes
10 verkruimelde saffraandraadjes
1 verkruimelde gedroogde rode chilipeper
6 dl kippenbouillon (van tablet)
4 ontdooide plakjes diepvriesbladerdeeg
1 dl slagroom
zout, peper
1 losgeklopt ei
4 ovenvaste soepkommen

Bereiding

Verhit de olie en bak de venkel, knoflook en venkelzaadjes hierin 5 minuten.
Voeg de aardappelen, saffraan en chilipeper toe en bak die 2 minuten mee.
Schenk de bouillon erbij en laat de soep op zacht vuur 15-20 minuten koken.
Pureer de soep en zeef haar zo nodig.
Laat de soep afkoelen en bewaar haar tot het gebruik afgedekt in de koelkast.
Rol elk plakje deeg iets uit en steek hieruit cirkels van ± 12 cm doorsnee.
Bewaar de deegcirkels afgedekt in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verwarm de soep tot lauwwarm, roer er de slagroom door en breng de soep met zout en peper op smaak.
Schenk de soep in kommen, snijd het venkelgroen fijn en strooi het over de soep.
Maak de rand van de kommen met water nat, leg het deeg over de kommen, druk de randen goed vast en bestrijk het deeg met losgeklopt ei.
Zet de soepkommen 15 minuten in het midden van de oven tot het deegdeksel lichtbruin is gebakken.

Aardappelballetjes 2

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

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen

zout

peper

nootmuskaat

2 dl melk

100 g boter

100 g bloem

3 eieren

frituurvet

Bereiding

Maak de aardappelen met een pureestamper, een pureeknijper of een elektrische mixer fijn en breng ze op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Breng de melk met de boter aan de kook, voeg in één keer de bloem toe en roer met een houten lepel tot het deeg als een bal van de zijanten en de bodem van de pan loskomt.

Neem de pan van het vuur en roer de eieren één voor één door het deeg.

Vermeng het deeg met het aardappelkruim en vorm van dit mengsel kleine ronde balletjes.

Bestuif een schaal met bloem en leg de balletjes hierop.

Verhit het frituurvet tot 180-200°C, bak hierin 10-12 balletjes tegelijk in 2-3 minuten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Aardappelcake

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Schil 1 kg aardappelen en snijd ze (met de kaasschaaf) in heel dunne plakjes.

Maak een dikke kaassaus van melk, bloem, (geraspte) kaas, peper en knoflook, laat die afkoelen en klop er dan 2 eieren door.

Beboter een cakeblik en leg er een laagje aardappelschijfjes in.

Schenk daar een dun laagje kaassaus over, dan weer aardappel en zo om en om tot het cakeblik vol is.

Bak de aardappelcake in een op 160°C voorverwarmde oven in 60-80 minuten gaar.

Controleer de gaarheid!

De eieren zorgen dat de saus tijdens het bakken goed bindt.

Stort de gare cake op een schaal en snijd hem in plakken.

Serveer de cake met een frisse salade bij gevogelte of bij een schnitzel.

Aardappelchips met dipsaus

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

Ingrediënten

500 g rode aardappelen (bildstar)

3 dl olijfolie

½ eetlepel kerriepoeder

1 eetlepel dille

1 theelepel zeezout

3 eetlepels yoghurtsaus

1 zakje fiësta-dipsaus

Bereiding

Borstel de aardappelen onder stromend water schoon.

Schaaf ze tot chips, laat de chips tot het gebruik onder water staan en dep ze vlak voor gebruik met keukenpapier zorgvuldig droog.

Verhit de olijfolie in een wok, bak de chips in zeer kleine porties in ± 2 minuten gaar en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Frituur ze nogmaals 2 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn en laat ze weer op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi 1/3 deel van de chips met het kerriepoeder, 1/3 deel met de dille en 1/3 derde deel met het zeezout.

Roer een dipsaus van de yoghurtsaus met 1 eetlepel water en het dipsauspoeder.

Serveer de chips met de dipsaus apart erbij.

Aardappelpuree met bacon of rookspek

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

Ingrediënten

Aardappelpuree
150 g bacon of rookspek

Bereiding

Vermeng de hete puree met de uitgebakken stukjes bacon of rookspek.

Aardappelpuree met spinaziepuree

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng hete, vrij dikke puree met 5 eetlepels dikke spinaziepuree.

Aardappelpuree met tomatenpuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng hete, vrij dikke puree met de inhoud van 1 klein blikje tomatenpuree of vervang de melk door puree van ± 400 g verse tomaten.

Aardappelpuree met tuinkruiden

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng hete puree vlak voor het serveren met 3 eet lepels kleingesneden peterselie, selderij, bieslook, dille of munt.

Aardappelpuree met ui en kerrie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng puree met 1 grote gesnipperde ui die 5 minuten met $\pm$ 1 theelepel kerrie licht in 25 g boter is gefruit.

Bahpau met vleesvulling

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

Ingrediënten

voor de broodjes

50 g of 2 zakjes gist

4 dl water

4 theelepels suiker

1 kg tarwebloem

3 grote eieren

een snufje zout

vetvrij papier

voor de vulling

2 kleine uien

5 teentjes knoflook

50 g boter

750 g half-om-halfgehakt of magere varkenslappen

3 dessertlepels ketjap manis

3 dessertlepels azijn

boemboes voor de vulling

3 plakjes djahé

2 theelepels suiker

1 theelepel ve-tsin

zout

peper naar smaak

Bereiding

Week de gist in 3 dl lauw water met suiker en laat het mengsel 10 minuten rusten.

Kneed de bloem met de eieren, het zout, de gist en de rest van het water heel goed door en laat het deeg onder een vochtige theedoek op een warme plaats 1 uur rijzen.

Kneed het deeg daarna opnieuw en laat het nogmaals 30 minuten rijzen.

Rasp de uien, maak de knoflook fijn en fruit ze in de boter glazig.

Voeg het gehakt toe en fruit het tot het rul is, of neem in plaats daarvan in fijne reepjes gesneden varkenslappen en bak die om en om.

Voeg daarna de boemboes toe, fruit die even mee en breng het geheel op smaak met ketjap en azijn.

Laat alles afkoelen en verwijder de djahé (als vers gebruikt).

Vorm ± 24 ballen van het deeg; maak ze met de hand plat, vul ze met 1 eetlepel vulling en maak de ballen dan dicht (het deeg moet rondom de vulling zitten).

Leg de broodjes op een stuk vetvrij papier en laat ze onder een theedoek opnieuw ± 20 minuten rijzen.

Verwarm een stomer ± 10 minuten voor en stoom de broodjes in ± 25 minuten gaar.

U kunt de broodjes in de vriezer bewaren.

Basisrecept aardappelpuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen
2½ dl water
4 g zout
2 dl melk
40 g boter
(1 ei)
zout
nootmuskaat

Bereiding

Schil en pit de aardappelen, halveer ze zo nodig, leg ze direct in ruim water en was ze.
Kook ze in het kokende water met het zout in ± 20 minuten gaar, giet ze af stoom ze en droog.
Maak de hete aardappelen goed fijn en vermeng ze daarna met de kokende melk, de boter en desgewenst het losgeklopte ei.
Breng op smaak met zout en nootmuskaat en roer de puree op het vuur stevig tot hij heet, glad en luchtig is.

Belgisch slaatje met mosterdvinaigrette

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

Ingrediënten

voor de appelsiroop

1 l water

1 eetlepel acaciahoning

1 eetlepel griessuiker (fijne kristalsuiker)

2 citroenen

Voor het slaatje:

4 grote Jonagold appelen

½ krop groene krulsla

1 grote aardappel

100 g fijne boontjes

8 radijzen

8 mooie sneetjes Gandaham

1 eetlepel gehakte peterselie

2 eetlepels notenolie

peper

zout

voor de saus

1 eetlepel mayonaise

3 eetlepels water

1 eetlepel pitjesmosterd

1 eetlepel dragonazijn

1 eetlepel azijn

Bereiding

Breng het water met de honing en de griessuiker aan de kook.

Was de citroenen zorgvuldig met lauw water, schil 1 citroen en pers ze allebei uit.

Voeg $\frac{3}{4}$ van het sap en de citroenschil bij het siroopwater en gebruik $\frac{1}{4}$ straks voor de appelbolletjes.

Maak met een meloen- of parisiennelepeltje mooie bolletjes van 1-1½ cm diameter uit de appelen en dompel ze onmiddellijk in de rest van het citroensap (om verkleuring te vermijden).

Dompel de bolletjes vervolgens in het kokende siroopwater.

Laat ze maximaal 2 minuten in kokend water opborrelen, haal ze uit het water en laat ze afkoelen.

Reinig intussen de krulsla.

Schil de aardappel, snijd hem in kleine blokjes of brunoise en kook die in een weinig gezouten water beetgaar.

Verfris en laat uitlekken.

Reinig de boontjes en kook ze ook beetgaar.

Versnijdt de radijzen in fijne schijfjes.

Meng de sla met de boontjes, de aardappelblokjes en de schijfjes radijs.

Snijd de plakjes Gandaham in een driehoek en maak er horentjes van.

Vul ze op met de appelparels en schik 2 horentjes per bord.

Meng de notenolie onder de gemengde sla en breng op smaak met peper en zout.

Belgisch slaatje met mosterdvinaigrette

Meng de mayonaise met het water, de mosterd en de azijnen en klop goed los.
Giet deze vinaigrette rond het slaatje en werk af met versnipperde peterselie.

Belgische kaaskiosk

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

Ingrediënten

1 verrassings- of hompbrood voor 6 personen (1½ kg)

Voor het Brussels puntje:

1 rijpe Brusselse kaas van 150 g

2 eetlepels zure room

versgemalen peper

voor het Rammenasrondje

150 g Hervesmeerkaas

½ rammenas

2 eetlepels fijngesnipperde bieslook

voor het Jubilootje

250 g Jubilo-kaas

boter

2 eieren

paprikapoeder

Bereiding

Snijd een deksel van de bovenkant van het brood, Maak het broodkruim los van de korst, haal het uit het brood en verdeel het in 3 schijven van gelijke dikte.

Eén schijf gebruikt u om Brusselse Puntjes te maken, één schijf voor Rammenasrondjes en de laatste schijf voor Jubilootjes.

Uit de eerste schijf haalt u 24 driehoekjes, uit de tweede schijf 24 rondjes met een diameter van 5-6 cm en de derde schijf snijdt u eerst vierkant, waarna u er 24 rechthoekjes uit snijdt.

Voor elk broodgarnituur zijn 2 sneetjes per persoon vereist.

Reken op 2 sandwiches van elke soort per persoon.

Betoverende noedelsalade met inktvisringen

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

Ingrediënten

200 g eiernoedels

5 radijsjes

½ komkommer

½ rammenas

8 eetlepels sojasaus

200 g diepgevroren inktvisringen

½ krop frisée-sla

Bereiding

Kook de eiernoedels en laat ze in een vergiet uitlekken.

Snijd de radijsjes in fijne plakjes.

Snijd de komkommer doormidden en dan in schijfjes.

Schil de rammenas en snijd hem in heel fijne plakjes.

Meng de groenten door de noedels.

Doe 2 lepels sojasaus op elk bord en schik de noedels hierop.

Frituur de inktvisringen goudbruin en verdeel ze over de noedels.

Garneer de borden met blaadjes frisée-sla en dien op.

Biefstuksalade

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

Ingrediënten

1 kleine koolrabi
100 g winterwortel
200 g biefstuk
1 kleine ui
3 eetlepels olie
1 ½ eetlepel basil currypaste (Home Gourmet)
zout
peper
10 blaadjes verse kruizemunt
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel suiker
2 eetlepels vissaus (toko)
(5 takjes koriander)

Bereiding

Snijd de koolrabi, wortel en het vlees in smalle reepjes en de ui in dunne ringen.
Roerbak in een wok in 1 eetlepel olie de koolrabi, wortel en ui ± 5 minuten.
Doe het groentemengsel over in een schaal.
Bak in de wok in nog 1 eetlepel olie de currypaste ± 1 minuut.
Voeg het vlees toe, roerbak het ± 2 minuten en schep het door de groenten.
Breng op smaak met zout en peper.
Hak de munt en schep die erdoor.
Roer een sausje van 1 eetlepel olie, citroensap, suiker en vissaus en schep dit door de salade.
(Knip de koriander erboven fijn).
Geef er Chinese noedels bij.

Biefstuksalade met limoensaus

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

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 ui
1 blikje bamboescheuten
1 winterwortel (± 200 g)
3 stengels bleekselderij
1 rode peper
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
zout
10 takjes verse munt
25 takjes verse koriander
2 limoenen
1½ eetlepel witte basterdsuiker
3 eetlepels vissaus (Nam Pla, toko)

Bereiding

Leg de biefstuk ± 1 uur in de vriezer tot hij half bevroren is en snijd hem daarna in dunne plakjes.
Snijd de ui in dunne ringen.
Giet de bamboescheuten af.
Snijd de wortel, bleekselderij en bamboescheuten in dunne reepjes van ± 3 cm lang.
Snijd de peper in smalle ringen.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de plakjes biefstuk hierin ± 1 minuut.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi met zout en laat afkoelen.
Hak de munt en koriander grof.
Pers de limoenen uit.
Klop een sausje van het limoensap, 2 eetlepels olie, de basterdsuiker en de vissaus.
Schep in een schaal de biefstuk, groenten en mint door elkaar.
Strooi er de rode peper over en schenk het sausje erover.
Strooi er tenslotte de koriander over.

Bladerdeegbakjes met ragoût en tomatensaus

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

Ingrediënten

12 plakjes diepvries roomboterbladerdeeg
1 losgeklopt ei
35 g boter
35 g bloem
2½ dl melk
1 uitgeperst teentje knoflook
175 g Quornstukjes
100 g Magor in blokjes
2 eetlepels slagroom
½ eetlepel Pernod
zout
peper
2½ dl Italiaanse tomatensaus (pot)
2 ontvelde tomaten in blokjes
2 eetlepels gemarineerde paprika (potje, bijvoorbeeld Grand'Italia)
2 eetlepels fijngesneden basilicum
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten
een ronde uitsteekvorm van ± 9 cm
een steruitsteekvorm van ± 8 cm
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de randen van 4 deegplakjes met water.
Steek uit 4 andere deegplakjes met een vormpje een rondje (deze worden niet gebruikt).
Leg deze plakjes op de eerste deegplakjes en druk de randen aan.
Maak in de overige 4 deegplakjes met de steruitsteekvorm een afdruk en leg de plakjes op de deegstapeltjes; druk ze licht aan.
Laat de deegbakjes ± 30 minuten in de koelkast rusten.
Bak de deegbakjes in het midden van de oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en laat die al roerend 3 minuten garen.
Roer er de melk door.
Roer de knoflook, de Quorn en de Magor door de saus, verwarm de saus goed en breng haar op smaak met de Pernod, zout en peper.
Verwarm de tomatensaus en roer er de tomaat, de paprika en het basilicum door.
Snijd de sterren voorzichtig uit de bakjes.
Vul de bakjes met de ragoût en dek ze met een ster af.
Zet de bakjes op de borden, schep de tomatensaus eraan en garneer met de pijnboompitten en de basilicumblaadjes.

Bleekselderij-paprikasalade met geroostede pijnboompitten

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

Ingrediënten

4 stengels bleekselderij

1 rode paprika

60 g pijnboompitten

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel citroensap

kruidenzout

25 g veldsla

Bereiding

Was de stengels bleekselderij en de paprika en snijd de bleekselderij in stukjes.

Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten, snijd hem in reepjes en snijd de reepjes in blokjes.

Rooster de pijnboompitten en laat ze afkoelen.

Meng de bleekselderij en de paprika.

Meng voor de dressing het citroensap, de olijfolie en het kruidenzout.

Meng de dressing en de salade.

Was en droog de veldsla en schik deze in een grote schaal of in 4 kleine schaaltes.

Verdeel er de bleekselderij-salade over.

Zet de salade tot het gebruik in de koelkast.

Strooi er voor het serveren de geroosterde pijnboompitten over.

Bleekselderijsalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g bleekselderij
30 g Roquefort
10 kleine zwarte olijven met pit
1½ eetlepel fijngeknipte bieslook
voor de dressing:
1 eetlepel citroensap
½ theelepel mosterd
zout
versgemalen zwarte peper
3-4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de bleekselderij overlangs doormidden en vervolgens in korte schuine stukjes.
Snijd de Roquefort in stukjes.
Doe de bleekselderij, de Roquefort en de olijven in een serveerschaal en strooi er de bieslook over.
Roer voor de dressing het citroensap, de mosterd en zout en peper naar smaak door elkaar en voeg de olie lepelgewijs toe tot een frisse dressing is verkregen.
Schenk de dressing vlak voor het serveren over de salade.
Geef er warm geroosterd brood bij.

Bleekselderijsalade met cashewnoten

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

Ingrediënten

25 g veldsla

4 stengels bleekselderij

1 zure appel (bijvoorbeeld Goudrenet)

100 g cashewnoten

voor de dressing

100 g kwark

100 g zure room

1 eetlepel olijfolie

zeezout

versgemalen peper

Bereiding

Was de bleekselderij en snijd de stengels in stukjes.

Schil de appel en rasp hem grof.

Hak of snijd de cashewnoten grof en vermeng de ingrediënten.

Meng voor de dressing de kwark met de zure room en de olijfolie, voeg wat zout en peper toe en klop dit door elkaar.

Schep de dressing door de salade.

Was en droog de veldsla en schik deze in één grote schaal of in vier kleine schaalpjes.

Verdeel er de bleekselderijsalade over en zet de salade tot het gebruik in de koelkast.

Tip: Vervang voor een minder calorierijke dressing de zure room door het sap van een halve citroen en 50 g extra kwark.

Bleekselderijsalade met hüttenkäse

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Veganistisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 stengels bleekselderij
1 eetlepel azijn
2 eetlepels olie
selderijzout
4 eetlepels Hüttenkäse
versgemalen peper

Bereiding

Was de bleekselderij en snijd de stengels in plakjes.

Klop de azijn, de olie en een snufje zout tot een sausje en schep de bleekselderij erdoor.

Breng de Hüttenkäse op smaak met zout en peper en schep de kaas door de bleekselderij.

Bleekselderijsoep met kaas en walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.milner.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 l groentebouillon
3 stengels bleekselderij, in dunne boogjes
2 aardappelen, geschild en in blokjes
150 g Milner licht gerijpt, raspen
1 eetlepel walnoten, grof gehakt
zout
peper

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de bleekselderij en de aardappelblokjes toe en kook de soep in circa 8 minuten gaar.
Neem de pan van het vuur en roer de geraspte kaas en de walnoten erdoorheen.
Proef, en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Bloemkoolshotel met vis

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

Ingrediënten

700 g visfilets
1 grote of 2 kleine bloemkolen
2 eetlepels boter
2 eetlepels citroensap
suiker
zout
½ kop geraspte kaas
½ kop paneermeel
2 eetlepels gehakte amandelen

Bereiding

Verdeel de bloemkool in roosjes en kook die in water met zout bijna gaar.

Schik in de natgemaakte Römertopf voor vis afwisselend laag om laag bloemkoolroosjes en visfilets met daartussen stukjes boter.

Maak ½ kop van het bloemkoolkookvocht op smaak af met zout, suiker en citroensap en giet dit in de schotel.

Vermeng de kaas met het paneermeel en de amandelen en dek de schotel hiermee af.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven die op 220°C is ingesteld en smoor het gerecht in 3 kwartier gaar.

Serveer met gekookte aardappelen.

Bocca di donna (luchtige chocoladetaart)

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

Ingrediënten

50 g maïzena
50 g bloem
3 eetlepels cacaopoeder
zout
6 eieren
200 g fijne tafelsuiker
50 g poedersuiker
3 eetlepels tuinvruchtenjam
½ eetlepel boter om in te vetten
bakpapier
springvorm, doorsnede 20 cm

Bereiding

Knip uit het bakpapier een cirkel ter grootte van de springvormbodem.
Vet de springvorm in en leg de cirkel op de bodem.
Verwarm de oven voor op 150°C.
Meng de maïzena, de bloem, het cacaopoeder en 1 mespuntje zout in een kom.
Splits de eieren boven 2 kommen.
Klop de dooiers met de suiker schuimig.
Zeef het maïzenamengsel geleidelijk bij het eimengsel en klop het erdoor.
Klop de eiwitten stijf met 25 g poedersuiker en spatel ze door het eimengsel.
Scheep het deeg in de vorm en bak de taart ± 1 uur in het midden van de oven.
Neem de taart uit de oven en laat hem in de vorm afkoelen.
Neem de taart uit de vorm en snijd hem met een scherp mes horizontaal door.
Besmeer de onderste taarthelft met de jam, zet de bovenkant erop en druk de taart licht aan.
Bestrooi hem met de poedersuiker.

Brodetta alla Triestina (Triëster vissoep)

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

Ingrediënten

750 g gemengde vis
1 gesnipperd teentje knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
1 grote gesnipperde ui
1 eetlepel azijn
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1,8 dl olie

Bereiding

Neem voor deze (zeer dikke) vissoep gerust goedkope vis.
Ontvel en ontgraat de vis, snijd ze in stukken, overgiet ze met kokend water en droog ze af.
Verhit de olie in een vuurvaste schaal, bak de vis daarin mooi bruin en laat de vis op laag vuur rustig garen.
Neem de vis uit de olie en bak de ui, knoflook en peterselie daarin.
Voeg de tomatenpuree toe, roer er de azijn en 1 l heet water door en laat ± 30 minuten doorkoken.
Voeg de vis er weer bij en verwarm alles goed.
Serveer de soep heet met croûtons.

Broodcroûtons

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

Ingrediënten

2 vrij dikke sneden oud brood

± 15 g boter

Bereiding

Ontdoe de sneden brood van de korst, besmeer ze aan weerszijden met een deel van de boter en snijd ze in dobbelsteentjes.

Bak deze in de overige licht gebruikte boter goudbruin en geef ze apart bij de soep.

Brownie-macadamia-ijstaart

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

Ingrediënten

200 g pure chocolade in stukjes

½ l melk

6 eidooiers

100 g donkere basterdsuiker

3 dl lobbij geklopte slagroom

150 g gehakte macadamianoten

een ronde taartvorm (doorsnee 18 cm) met een 6 cm hoge rand
(inh. 1 l)

Bereiding

Verwarm de chocolade en de melk al roerend tot de chocolade is gesmolten.

Klop in een kom de eidooiers met de suiker dik en romig en voeg al roerend langzaam het warme chocolademengsel toe.

Zet de kom op een pan met heet water, laat het mengsel onder roeren binden (laat het niet te heet worden) en laat het afkoelen.

Roer de slagroom en de gehakte noten door het chocolademengsel en schep het in de taartvorm.

Laat het ijs in de diepvriezer in 6 uur bevriezen.

Stort de ijstaart op een schaal en garneer de zijkant met kleine meringue-koekjes.

Californische kipsalade

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

Ingrediënten

300 g kipfilets
1 pot knolselderij
4 zure appels
1 plak ham van 150 gr
100 g rozijnen
100 g amandelschaafsel
4 schijven ananas
zout en peper naar smaak
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup

Bereiding

Bestrooi de kipfilet met zout en peper en braad hem gaar.
Snijd de afgekoelde kip in stukjes.
Snijd de appels in stukjes en de ham in blokjes.
Was de rozijnen en laat ze 5 minuten in heet water wellen.
Snijd de ananas in stukjes.
Schep de kip, knolselderij, appels, ham, ananas en rozijnen door elkaar.
Roer een sausje van de mayonaise, tomatenketchup en wat zout en peper en schep dat door de salade.
Strooi er tenslotte de geschaafde amandelen over.

Cantuccini

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

Ingrediënten

150 g amandelen met vlies

300 g zelfrijzend bakmeel

150 g suiker

2 grote eieren

1 eidooier

1 mespunt zout

3 eetlepels melk

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Hak de amandelen grof.

Vermeng (in een keukenmachine) het bakmeel met de suiker, de eieren, de eidooier, het zout en 1-2 eetlepels melk.

Kneed de fijngehakte amandelen door het deeg en vorm er rollen van met een doorsnee van ± 2 cm.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de rest van de melk.

Bak de rollen in ± 25 minuten goudbruin.

Neem de rollen uit de oven en snijd ze in plakjes van ± 1 cm breed.

Schuif ze iets uit elkaar en bak de koekjes nog 5 minuten in de oven.

Laat de koekjes op een taartrooster afkoelen.

Bewaar de koekjes in een blik.

Ze zijn zeker een paar weken houdbaar.

Info: Deze koekjes uit Toscane worden in zoete wijn gedoopt en dan opgegeten.

Caprese 1

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bolletjes mozzarella
4 vleestomaten
16 verse blaadjes basilicum
zout
zwarte peper
± 2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de mozzarella in plakjes van ½ cm.

Was de tomaten en snijd ze in plakjes van ½ cm.

Leg de plakjes tomaat en mozzarella om en om als een torentje op 4 bordjes.

Strooi er zout en peper rover, sprenkel er de olie over en garneer met de blaadjes basilicum.

Caprese 2

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

Ingrediënten

2 mozzarellakaasjes

2 grote, niet te rijpe vleestomaten

4 eetlepels olijfolie

3 eetlepels balsamicoazijn

zout

peper

2 teentjes knoflook

1 plantje vers basilicum of een flinke theelepel gedroogd basilicum

Bereiding

Maak een dressing van de olijfolie, de balsamicoazijn en wat zout en peper.

Pers er de knoflookteentjes door, voeg een flinke hoeveelheid versgesneden of 1 theelepel gedroogd basilicum toe en meng alles goed.

Snijd de tomaten in heel dunne plakjes.

Snijd de mozzarellakaasjes in plakjes van ± 3 mm dik.

Leg de tomaat- en mozzarellaschijfjes om en om dakpansgewijs op een rond bord met de vorm van het bord mee en giet er de dressing over.

Info: Maak dit gerecht niet meer dan 3 uur van tevoren klaar.

Cassata Siciliana (Siciliaanse cassatataart)

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

Ingrediënten

1 cake
400 g ricotta
75 g suiker
50 g gekonfijte kersen
50 g geraspte chocolade
5 eetlepels grand marnier
5 eetlepels koffieroom
200 g bittere chocolade
1 dl zeer sterke koffie
150 g boter

Bereiding

Snijd de cake horizontaal in plakken van 1 cm dik.
Meng de ricotta, de room, de likeur en de suiker met een mixer op lage snelheid tot het glad is.
Meng de geraspte chocolade en de fijngehakte gekonfijte vruchten hierdoor.
Besmeer de onderste plak cake met het ricottamengsel, leg hier de volgende plak cake op en besmeer ook die.
Herhaal dit tot u alle cake heeft gebruikt.
Besmeer de buitenkant van de taart met het ricottamengsel en zet het geheel in de koelkast om op te stijven.
Smelt de chocolade au bain marie in de koffie.
Voeg de boter in klontjes toe en roer die erdoor.
Laat het chocolademengsel staan tot het wat dikker wordt.
Besmeer de buitenkant van de taart hiermee en laat de taart een dag in de koelkast staan, zodat de smaak kan doortrekken.

Cassoulet 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Week 500 g witte bonen 5-6 uur in koud water.

Voeg daarna 200 g ontbijtspek aan één stukje, 1 ui waarin 3 kruidnagels zijn geprikt, 2 knoflooktenen, 1 groot bouquet garni (met tijm) en 1 hard knoflookworstje van ± 200 g toe en kook dit alles op zacht vuur en in zoveel weekwater dat de bonen net onder staan, in 1½ uur gaar.

Bak intussen 500 g varkensvlees in 125 g boter bruin.

Voeg 2 eetlepels tomatenpuree en een scheut witte wijn of water toe en braad het vlees, onder nu en dan bedruipen, in 45 minuten gaar.

Giet de bonen af en roer iets van het kookvocht door de jus.

Haal de ui en het bouquet garni uit de bonen en snijd het spek, de knoflookworst en het vlees in plakken.

Leg de bonen in een schaal en leg het spek, de knoflookworst en het vlees hierop.

Giet de jus erover.

Cassoulet 3

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

Ingrediënten

750 g grote witte bonen
500 g licht gepekeld buikspek
250 g vers zwoerd, het vet afgesneden
500 g verse worst
1 ongerookte kookworst
8 tenen knoflook
verse tijm
zout
versgemalen peper
750 g ontbeend varkensfilet, beenderen bewaren
bouquet garni van 1 laurierblad, 1 takje tijm en 6 takjes peterselie
400 g rijpe tomaten
250 g uien
2 kruidnagels
het wit van 2 preien
200 g ganzenvet
3 eetlepels gedroogd broodkruim

Bereiding

Doe de bonen in een pan, zet ze in ruim koud water en laat ze 4 uur weken.
Zet het zwoerd in ruim kokend water op en kook het 5 minuten.
Spoel het daarna koud af en laat het uitlekken.
Snijd het zwoerd in 3 cm brede reepjes, rol de reepjes op en bind ze met keukengaren vast.
Prik de worsten met een vork in om knappen te voorkomen.
Pel 2 knoflooktenen, snijd ze in 6 plakjes en vermeng die met de tijm en wat zout en peper.
Maak her en der over de varkensfilet 12 inkepingen en stop daar een plakje knoflook in.
Maak een bosje van het bouquet garni.
Leg de tomaten 10 seconden in kokend water, koel ze direct in ijswater, pel ze en snijd ze in blokken.
Pel de uien, bestee er één met de kruidnagels en hak de rest fijn.
Pel 4 tenen knoflook en hak ze fijn.
Giet de bonen af en bedek ze met 3 l koud water.
Voeg het buikspek, de prei, de bestoken ui, het bouquet garni en de botten van de varkensfilets toe en breng het geheel op zacht vuur aan de kook.
Laat het 1½ uur zachtjes koken.
Smelt intussen 100 g ganzenvet in een stoofpan waarin de filet past en schroei het vlees hierin aan.
Haal het vlees uit de pan en leg het weg.
Doe de gehakte uien in de pan en fruit ze aan tot ze goudbruin zijn.
Fruit daarna de gehakte knoflook al roerend mee.
Voeg de tomaten toe en bak ze 3 minuten mee.
Strooi er naar smaak zout en peper bij.
Doe het vlees terug in de pan, leg er een deksel op en laat de inhoud vervolgens op laag vuur 1 uur stoven.
Haal het vlees uit de pan en doe het met het stoofvocht bij de bonen.
Leg er de worst bij en laat de pan nog 30 minuten op het vuur staan.

Cassoulet 3

Verwarm de oven voor op 190°C.

Haal het vlees uit de pan en snijd het in ½ cm dikke plakken.

Verwijder het garen van de zwoerdrolletjes en snijd ze in repen van 3 x ½ cm.

Gooi de ui, het bouquet garni en de botten weg.

Halveer de resterende 2 tenen knoflook en wrijf er het inwendige van een grote vuurvaste schotel mee in.

Strijk een laag bonen over de bodem uit, leg hier een laag gemengd vlees op; ga zo door en laat de bovenste laag uit bonen bestaan.

Smelt de rest van het ganzenvet en sprenkel dit over het oppervlak.

Strooi er het broodkruim over en zet de schotel 90 minuten in de oven.

Dien gloeiend heet op.

Een ambachtelijk gebrouwen biertje of een ijskoude jenever smaken het lekkerst bij dit gerecht!!

Chili con carne 6

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

2 grote uien
2 teentjes knoflook
20 g boter of margarine
300 g mager gehakt
100 g champignons
zout
peper
1 eetlepel chilipoeder of eventueel paprikapoeder
laurierblad
tijm
bonenkruid
1 tomaten puree
2 blikken capucijners of 500 g verse

Bereiding

De gesnipperde ui en knoflook fruiten.
Gehakt toevoegen en meebakken.
Champignons eveneens mee bakken.
Zout en kruiden toevoegen en roerend doorbakke.
Tomatenpuree en capucijners toevoegen.
Alles goed doorwarmen.

Variatietip: als u van paprika's houdt, is het meestoven van ½ groene + ½ rode paprika gesnipperd een extra lekkere tip.

Chinese kip-taugésalade

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

Ingrediënten

175 g taugé
350-400 g kippeborstfilets
1 flinke eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels verse gehakte bieslook
1 eetlepel witte azijn
1 dessertlepel suiker
1 eetlepel zoete ketjap
heel klein beetje knoflook uit de knijper
1 eetlepel notenolie
1 theelepel sesamolie
zout
witte peper uit de molen

Bereiding

Dompel de taugé even in kokend water en laat hem meteen in een vergiet weer uitlekken en afkoelen.
Verwijder de achtergebleven groene velletjes.
Wrijf het kippevlees aan alle kanten in met de lichte sojasaus en leg het in een stoommandje boven een pan kokend water.
Laat het goed gaar stomen.
Neem het uit het mandje en laat het eerst afkoelen voor u het in dunne plakken snijdt.
Vermeng de rest van de ingrediënten voor de saus en doe er naar smaak zout en peper bij.
Rangschik de plakjes kip op een schaal, leg de taugé in een bergje in het midden en schenk er de saus over.

Tip: Als u er de tijd voor heeft, maak de saus dan een dag van tevoren; de smaken zullen zich dan beter vermengen.

Chinese kipsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine gegrillde kip (kant-en-klaar)

½ komkommer

100 g worteltjes

50 g waterkers

2 eetlepels pindakaas

1½ eetlepel azijn

2 eetlepels sojasaus

½ eetlepel sesamolie

1 eetlepel droge sherry

1 theelepel suiker

1 teentje knoflook

zout

50 g taugé

Bereiding

Haal het vlees van de kip en verdeel het in stukjes.

Schil de komkommer en snijd hem in smalle reepjes.

Schrap de worteltjes en snijd ze in smalle reepjes.

Haal de worteltjes van de waterkers.

Klop een saus van de pindakaas, de azijn, de sojasaus, de sesamolie, de sherry, de suiker en ½ dl water en pers de knoflook erboven uit.

Breng de saus op smaak met zout.

Schep de kip, de komkommer, de wortel en de taugé door elkaar en schenk er de saus over.

Rangschik de waterkers eromheen.

Chinese salade van noedels met kip

Menugang	Nagerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

120 g Mung Noedels
180 g kleine scampi's zonder schaal
1 eetlepel olie
1 kippeborst in stukjes
zout, peper
1 in stukjes gehakt rood chilipepertje
1 in stukjes gehakt groen chilipepertje
3 eetlepels limoensap
2 eetlepels Nam pla (Thaise vissaus)
1 theelepel suiker
3 sjalotjes in dunne schijfjes
verse korianderblaadjes
sla ter garnering
gebakken sjalotjes ter garnering

Bereiding

Maak de noedels klaar volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze afkoelen.
Blancheer de scampi's in kokend water tot ze roze zijn geworden.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Doe olie in een wok of pan, voeg de kip toe en sauteer tot ze goudbruin is.
Kruid met peper en zout en laat afkoelen.
Meng de pepertjes, het limoensap, de Nam pla, suiker, sjalotjes en korianderblaadjes.
Voeg de kip, de scampi's en de noedels toe.
Meng goed.
Serveer op een slabedje en garneer met gebakken sjalot.

Choucroûte á l'Alsacienne

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g gekookte wijnzuurkool
1 kleine appel
1 laurierblaadje
1 ui
50 g boter
½ pot vleesfond (á 380 ml)
3 jeneverbessen
4 plakken casselerrib van ± ½ cm dik elk
4 knakworstjes
1 zakje minikrieltjes

Bereiding

Laat de zuurkool in een vergiet uitlekken.
Schil de appel en snijd hem in kleine blokjes.
Scheur het laurierblaadje in grove stukken.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Verhit in een braadpan 25 g boter en laat de ui daarin ± 3 minuten zachtjes bakken.
Voeg de zuurkool toe en bak die al omscheppend ± 3 minuten mee.
Voeg de appel, de fond, de jeneverbessen en het laurierblad toe en leg de plakjes casselerrib en de worstjes er bovenop.
Laat de zuurkool afgedekt 15-20 minuten zachtjes stoven.
Kook intussen in een andere pan de krielaardappeltjes in weinig water in 12-15 minuten gaar.
Giet ze af en meng er de rest van de boter door.
Schep de zuurkool op een schaal en leg er de krielaardappeltjes omheen.

Citroenvlaai

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

voor de bodem

250 g bloem

125 g boter

25 g suiker

zout

voor de vulling

4 dl melk

30 g bloem

75 g suiker

3 eieren

100 g poedersuiker

1 theelepel suiker

citroenen

Bereiding

Maak een deeg van de bloem, boter enz.

Rol het deeg uit en doe het in een vlaaivorm.

Ondertussen de melk opzetten met een dun schilletje citroen.

De melk af laten koelen.

Vermeng de bloem met 75 g suiker.

Eierdooiers er door roeren en de melk, daarna het sap van de citroen.

Blijf roeren tot een glad mengsel zonder klontjes is ontstaan en giet dit in de halfgare deegbodem.

Temper de ovenhitte en laat de vlaai 25 minuten bakken.

Klop 2 eiwitten met de poedersuiker zeer stijf en doe dit op de vlaai.

Laat dit eiwit in 10 minuten bovenin de oven bruin worden.

Condion (salade met tonijn)

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

Ingrediënten

1 kropsla
4 tomaten
1 komkommer
1 ui
2 eieren
3 middelgrote groene paprika's
1 blikje tonijn
olijfolie
azijn
peper
zout
4 teentjes knoflook uit de knijper

Bereiding

Leg de uitgezochte en gewassen slabladeren op een platte schaal en verdeel hierop in plakjes gesneden tomaat, komkommer en ei, evenals in ringen gesneden ui en paprika.

Leg de uit elkaar geplukte tonijn bovenop in het midden en giet over het geheel de met azijn, peper, zout en knoflook vermengde olijfolie.

Serveer er kaviaar en stokbrood bij.

Courgetteplakjes met gedroogde tomaat

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

Ingrediënten

1 courgette
1 potje gedroogde tomaten in olie (200 g, Renna)
verse basilicum
4 eetlepels olijfolie
1½ eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak een dressing van de knoflook, het citroensap, de olie en het zout.
Was de courgette en schaf hem in plakken.
Besprenkel de borden met de dressing, leg de courgetteplakken op de borden, besprenkel die weer met de dressing en laat de courgetteplakjes 10 minuten staan.
Snijd de tomaten in reepjes, knip de basilicum fijn en meng de tomaten en de basilicum door elkaar.
Bestrooi de courgetteplakjes na 10 minuten met de peper en verdeel er het tomaat-basilicummengsel over.

Crespelle

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

Ingrediënten

voor de crespelle

150 g bloem
1 theelepel zout
3 eieren
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
3-3½ dl melk
olijfolie

voor de vulling

450 g ricotta
200 g mozzarella in stukjes
30 g geraspte Parmezaanse kaas
5 sneden prosciutto crudo
4 eetlepels peterselie
nootmuskaat
peper
zout

voor de saus

4 eetlepels olijfolie
900 g ontvelde en ontpitte tomaten, of 2 blikken gepelde tomaten
3 teentjes knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Maak een mengsel van de bloem, het zout, de Parmezaanse kaas en de eieren.
Voeg geleidelijk de melk toe, tot u een vloeïend beslag verkrijgt.
Laat het deeg 30 minuten rusten.
Roer dan nog eens goed door en bak de crespelle in een pan zoals pannenkoekjes.
Keer ze op tijd om.
Leg de gebakken crespelle op een stapel, met telkens een blad vetvrij papier ertussen.
Een achttal crespelle is voldoende.
Mix alle ingrediënten voor de vulling goed door elkaar en kruid het mengsel royaal.
Verhit de olie in een pan, fruit de knoflook hierin, voeg de tomaten toe en laat 10 minuten pruttelen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg op elke pannenkoek 1 eetlepel van de vulling en vouw ze dicht.
Schik de pannenkoekjes naast elkaar in een ovenschaal, overgiet ze met de saus en zet ze 20-30

Crespelle

minuten in de oven.

Crostata di fragole (aardbeientaart)

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

Ingrediënten

voor de taartbodem

250 g bloem
50 g suiker
een snuffje zout
100 g ongezouten boter
4 eetlepels sherry

voor de vulling:

700 g verse aardbeien
1 dl water
het sap van ½ citroen
150 g suiker
4 blaadjes gelatine

Bereiding

Zeef de bloem, de suiker en het zout.
Kneed de boter door het deeg tot het verkrumelt.
Voeg de sherry toe en meng die door het deeg.
Dek af met de doek en zet het 1 uur koel weg.
Verwarm de oven op 175°C.
Rol het deeg uit en druk het in een vorm van 25 cm doorsnee.
Prik het oppervlak in en bak het deeg 15-20 minuten.
Was de aardbeien en snijd 180 g klein.
Doe ze in een steelpan en voeg het water, het citroensap en de suiker toe.
Kook het geheel tot het kleurt en stroperig wordt.
Neem de pan van het vuur, roer de gelatine erdoor en laat afkoelen.
Snijd de resterende aardbeien in plakjes en besprenkel ze met citroensap; houd 1 aardbei apart voor de garnering.
Smeer een laagje gelatinesiroop op de taartbodem en schik de aardbeien er decoratief op.
Leg de hele aardbei in het midden.

Crostini (gegratineerde stokbroodjes)

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

Ingrediënten

1 stokbrood, liefst 1 dag oud
50 g pijnboompitten
100 g rauwe ham
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels kappertjes
5 eetlepels pesto
100 g geraspte kaas
zout
versgemalen peper

Bereiding

Snijd het stokbrood in ± 20 stukjes.
Hak de pijnboompitten fijn.
Snijd de rauwe ham in stukjes.
Meng in een kom de olie, pijnboompitten, ham, kappertjes en pesto door elkaar.
Breng dit mengsel op smaak met zout en peper.
Verwarm de grill voor.
Besmeer ieder stukje brood met het mengsel, bestrooi de stokbroodjes met geraspte kaas en laat de kaas in ± 7 minuten smelten.
Lekker bij een aperitief.

Crostini di feghini (toastjes met kippenlevers)

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

Ingrediënten

10 kippenlevertjes
1 kleine fijngesneden ui
2 eetlepels olijfolie
50 g fijngesneden mager ontbijtspek
een stukje citroenschil, fijngesneden
½ theelepel citroensap
1 theelepel kappertjes
zout, peper
(witte wijn)
1 stokbrood in 15 plakken
kippenbouillon

Bereiding

Maak de levertjes schoon en halveer ze.
Bak de ui in de olie zachtjes ± 5 minuten.
Voeg het ontbijtspek en de levertjes toe en bak ze ± 5 minuten mee tot de levertjes bijna gaar zijn.
Neem de levertjes dan uit de pan, hak ze fijn en doe ze in de pan terug.
Voeg de citroenschil, het citroensap, de kappertjes, zout en peper toe en bak het mengsel nog even door (voeg, als het mengsel te droog wordt, eventueel een scheutje witte wijn toe).
Doopt de plakken stokbrood aan één kant licht in de bouillon om het oppervlak net vochtig te maken en smeert het levermengsel op de broodjes.
U kunt de plakjes stokbrood ook eerst roosteren.

Crostini met kaas en paddestoelen

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd a sjalotje en 2 teentjes knoflook fijn en bak ze ± 2 minuten zachtjes in 2 eetlepels olijfolie.

Bak 200 g fijngesneden grotchampignons en 2 eetlepels fijngesneden peterselie ± 5 minuten zachtjes mee tot het vocht is verdampt.

Pureer het champignonmengsel met 10 ontpitte zwarte olijven en 125 g grofgeraspte Leerdammer en voeg zoveel

olijfolie (=± 1 dl) toe tot een smeerbare pasta ontstaat.

Rooster 8 sneden stevig witbrood, besmeer ze met de pasta en garneer met 8 zwarte olijven.

Deense 'Frikadeller'

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

Ingrediënten

400 g varkensgehakt

3 eieren

1 dl melk

peper

1 theelepel zout

100 g bloem

50 g boter

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en vorm er 8 ovale schijfjes van.

Verhit de boter in een koekenpan en bak ze in ± 15 minuten gaar.

Als u er kleine ovale schijfjes van vormt, is het ook een lekker hapje bij een glas wijn.

Serveer met in de oven gebakken aardappelen:

Verwarm de oven voor op 225°C.

Schil en snijd 4 grote aardappelen in de lengte in 8 partjes.

Blancheer ze 3 minuten in kokend water, giet ze af en dep ze droog.

Smeer een vuurvaste schaal royaal in met boter en leg de aardappelpartjes erin.

Bedruip de aardappelpartjes met 4 eetlepels gesmolten boter, bestrooi ze met zout en bak ze 30 minuten in het midden van de oven.

Keer de aardappelen halverwege.

Duitse varkensschenkels

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

Ingrediënten

750 g varkensschenkelstukken met been

1 l water

zout

80 g boter

1 ui

1 rode paprika

2 eetlepels bloem

2 laurierblaadjes

8 jeneverbessen

½ theelepel karwijzaad

¼ l droge witte wijn

1 eetlepel mosterd

500 g wijnzuurkool

Bereiding

Kook de varkensschenkelstukken in het water met zout tot het vlees van het been loslaat.

Bak ze dan in de boter met de ui, de rode paprika en de bloem en stoof dit ½ uur met de laurierblaadjes, de jeneverbessen, het karwijzaad, de wijn, de mosterd en de wijnzuurkool.

Serveer met aardappelpuree.

Eier-aardappelschotel

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

Ingrediënten

500 g aardappelen

1 eetlepel boter

6 eieren

2 theelepels fijngehakte bieslook

2 theelepels fijngehakte peterselie

1 theelepel mosterd

2 plakken gekookte ham

1 bekertje zure room

2 eetlepels geraspte kaas

peper

zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water met een beetje zout bijna gaar.

Laat ze afkoelen en snijd ze dan in niet te dunne plakken.

Kook de eieren in 10 minuten hard, spoel ze onder de koude kraan af, pel ze en hak ze fijn.

Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de plakken aardappel aan beide kanten goudbruin.

Vet een vuurvaste schaal in en leg de plakken aardappel erin.

Snijd de ham in reepjes.

Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room, roer er een beetje peper en zout door en verdeel het mengsel dan gelijkmatig over de aardappelen.

Strooi er de geraspte kaas over en zet de schaal zonder deksel ± 20 minuten in de oven (1 richel boven het midden) tot de bovenkant mooi bruin is.

Serveer er een komkommersalade bij.

Eiermiesalade met roergebakken biefstuk

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 teentjes knoflook
½ rode Spaanse peper
± 1 cm verse gemberwortel
1 eetlepel oestersaus
200 g biefstuk
100 g winterwortel
¼ krop ijsbergsla
125 g eiermie
2 eetlepels (sherry)azijn
3 eetlepels olie
1 theelepel sesamolie
zout
peper
1 eetlepel lichtgezouten cashewnoten

Bereiding

Maak de knoflook, de peper en de gemberwortel schoon, hak ze heel fijn en vermeng ze met de oestersaus.

Snijd de biefstuk in dunne plakjes en schep die door de marinade.

Laat de biefstuk ± 5 minuten staan.

Rasp de wortel grof en snijd de sla in dunne reepjes.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem in een vergiet goed uitlekken.

Klop in een kom de azijn met 2 eetlepels olie en de sesamolie tot een sausje en schep de mie, de wortel en de sla daardoor.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Verhit de andere eetlepel olie in een wok of koekepan en bak de biefstuk op hoog vuur in ± 2 minuten al omscheppend bruin en knapperig.

Verdeel de miesalade over 2 borden, schep er de biefstuk op en strooi er de cashewnoten over.

Elzasser zuurkoolschotel

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 stevige appel (Jonagold)
250 g wijnzuurkool
¾ dl witte wijn (Riesling)
1 theelepel karwijzaad
2 eetlepels zure room
2 plakken casselerrib á 75 g
250 g gekookte worst
4 plakjes ontbijtspek

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Schil de appel, verwijder het klokhuis met een appelboor en snijd de appel in ringen.

Doe de zuurkool met de wijn in een pan en schep er de zure room en het karwijzaad door.

Breng de zuurkool aan de kook, leg er de plakken appel en casselerrib op en verwarm de zuurkool op halfhoog vuur ± 15 minuten tot de zuurkool en de casselerrib gaar zijn.

Snijd de gekookte worst schuin in dunne plakjes en leg ze met de plakjes spek op het grillrooster.

Schuif dit met de lekbak eronder ± 5 cm onder de hete grill en grilleer de worst en het spek ± 4 minuten.

Keer de plakjes halverwege.

Schep de zuurkool op 2 borden en leg de appelplakken, de casselerrib, de worst en het ontbijtspek eromheen.

Lekker met aardappelpuree.

Escalopetoostjes Met Rodenbachsaus

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

Ingrediënten

4 sneden escalope
2 sneden gerookt spek
250 g kampernoelies
1 bosje jonge uitjes of 15 zilveruitjes + 2 sjalotten
2 flessen Rodenbach
1 grote koffielepel cassonade (bruine suiker)
een weinig witte suiker om de uitjes te glaceren
1 takje tijm
1 blaadje laurier
peper
zout
een geutje azijn
boter
4 toostjes
peterselie
bloem

Bereiding

Bak de gesneden sjalotten samen met het in reepjes gesneden spek in de boter en laat alles mooi bruinen.
Voeg dan de bruine suiker toe en laat die karameliseren.
Deglaceer met de azijn en voeg vervolgens de Rodenbach toe.
Kruid met peper, zout, tijm en laurier en laat alles zachtjes koken.
Bak intussen de kampernoelies bruin.
Laat de uitjes in de boter, water en witte suiker uitkoken en laat ze glaceren.
Voeg vervolgens de uitjes en de kampernoelies bij de saus en laat alles enige minuten doorkoken.
Bak intussen de escalopes en kruid ze.
Haal ze uit de pan en voeg het braadvocht bij de saus.
Dik lichtjes aan met boter, gemengd met bloem.
Bak de toostjes en leg het vlees erop en overgiet alles met de saus.
Bestrooi met peterselie en dien op.

Fasolatha (witte bonensoep)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

75 g snelkookrijst
¾ l kippenbouillon (van tablet)
150 g kipfilet in reepjes
1 klein blik witte bonen, uitgelekt
zout
peper
1 eetlepel fijngesneden peterselie
2 stengels bleekselderij in plakjes
½ gesnipperde ui
2½ eetlepel olijfolie
1 kleine courgette in blokjes
1 blik gepelde tomaten (400 g)
2 ingevette timbaaltjes of kleine kopjes
1 theelepel gedroogde of 1 eetlepel verse oregano

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak de ui in een wok ± 5 minuten in 1½ eetlepel olie.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor, breng de soep aan de kook en laat ± 10 minuten koken.
Roerbak de kip in 1 eetlepel olie ± 5 minuten.
Roer de kip, de bonen, zout en peper door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi met peterselie.
Vul de timbaaltjes met de rijst, stort de rijst in het midden van een diep soepbord en schenk de soep eromheen.

Fins aardappelgerecht

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg een geschilde aardappel op een lepel en snijd er dunne plakjes van, maar zo dat de onderkant aan elkaar blijft zitten.

Leg enkele op deze manier ingesneden aardappelen in een ingevette ovenschaal, schenk er room (crème fraîche of zure room) over en bestrooi met geraspte kaas.

Verwarm de oven voor op 200°C en laat de aardappelen daarin gaar worden.

Schuif de schaal de laatste paar minuten onder de grill.

Als het goed is, zijn de aardappelen mooi uitgewaaierd.

Flensjes op zijn Limburgs (Crêpes á la Limbourgeoise)

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

Ingrediënten

4 hartige flensjes

1½ dl bier

1½ dl melk

6 plakken gekookte ham

12 asperges

2 eidooiers

20 g bloem

20 g boter

1 eetlepel room

paneermeel

80 g geraspte kaas

zout

cayennepeper

nootmuskaat

Bereiding

Maak hartige flensjes en gebruik als vocht een mengsel van melk en bier.

Maak een bechamelsaus van de boter, de bloem en de melk en breng deze op smaak met zout, nootmuskaat en wat cayennepeper.

Vermeng de room en de eidooiers en voeg dit mengsel bij de saus.

Verdeel de saus over 2 schaaltes.

Snij 2 plakken ham in julienne van 4 cm lengte en voeg deze bij het ene deel van de saus.

Kook de asperges in 10 minuten halfgaar.

Neem een flensje, leg er 1 plak ham en 3 asperges in en giet er een beetje saus zonder ham over.

Doe hetzelfde met de rest van de flensjes.

Rol de flensjes op en leg ze in een beboterde braadslee.

Schenk er de andere saus over en bestrooi met de kaas en paneermeel.

Leg er hier en daar een klontje boter op en laat in een op 200°C voorverwarmde oven 15-20 minuten gratineren.

Fleurige aspergesalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken groene asperges
100 g Parmezaan
100 g rucola (notensla)
gele margrietblaadjes

Bereiding

Snijd de harde eindjes van de asperges (niet schillen) en kook ze enkele minuten in licht gezouten water.

Laat uitlekken en afkoelen.

Snijd de Parmezaan in dunne schilfers.

Verdeel de rucola, asperges en Parmezaan over de borden en bestrooi met de margrietblaadjes.

Fondue Bourguignonne

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

Ingrediënten

800 g vleesvervangers (bijvoorbeeld groenteburgers, Quornstukjes of Quornburgers, vegetarische balletjes)

voor de yoghurt dipsaus

3 dl Griekse yoghurt
2 geperste tenen knoflook
10 zwarte olijven zonder pit in ringetjes
1 eetlepel kappertjes
6 zongedroogde tomaten op olie in stukjes
1 fijngehakt bosje basilicum
peper
zout

voor de tomatendipsaus

½ potje zongedroogde tomaten op olie, afgegoten
2 eetlepels tomatenpuree
4 gepureerde romatomaten
2 eetlepels pijnboompitten
1 teen knoflook
peper
zout

voor de avocadodipsaus

2 geschildte en gepureerde rijpe avocado's
1 uitgeperste citroen
1 fijngesnipperde ui
1 romatomaat in kleine stukjes
1 uitgeperste teen knoflook
peper
zout

1,2 l zonnebloemolie
brood en salade naar keuze

Bereiding

Snijdt de vleesvervangers zo, dat ze gemakkelijk aan het fonduevorkje kunnen worden geprikt.
Maak de 3 dipsauzen door de ingrediënten van elke dipsaus te mengen.
Verhit de olie in een fonduepan tot 180°C en houd hem met een spiritusbrander op temperatuur.
De vleesvervangers zijn snel gebakken, in ± 1 minuut.
Serveer met de dipsauzen, het brood en de salade.
Als u niet van vleesvervangers houdt, kunt u deze vervangen door blokjes tofu (in verschillende

Fondue Bourguignonne

smaakvarianten), tempé en seitan.

Forellenmousse met wijnaspic

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

Ingrediënten

10 blaadjes witte gelatine
¼ l kippenbouillon
1/8 l witte wijn
peper
zout
6 blaadjes basilicum
1 gerookte forel zonder kop (300 g)
1½ dl slagroom
2 eiwitten
veldsla om te garneren

Bereiding

Week de gelatine in koud water.
Laat de bouillon en de wijn even opkoken.
Druk 5 blaadjes gelatine uit en doe ze bij de bouillon.
Kruid met peper en zout.
Doe wat bouillon in 6 vuurvaste vormpjes, leg in elk vormpje een blaadje basilicum en zet ze koel weg.
Giet de resterende bouillon in een diep bord en zet dat ook in de koelkast.
Haal het vel van de forel en verwijder de graten.
Snijd de forel in stukjes en pureer ze.
Doe er geleidelijk de slagroom bij en kruid met peper en zout.
Los de resterende gelatine in 2 eetlepels heet water op en doe dit bij de vis.
Klop het eiwit stijf met het zout en doe dit bij de vis.
Doe de vismousse in de vormpjes en zet deze 1 uur in de koelkast.
Maak de vismousse los van de randen van de vormpjes en dompel ze in heet water en stort de mousse op bordjes.
Snijd de resterende aspic in blokjes.
Serveer de forellenmousse met de blokjes aspic en veldsla.

Forelmousse met waterkers

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

Ingrediënten

400 g (zalm)forelfilet

2 eieren

zout, peper

1 eetlepel tomatenfondue

200 g room

boter

voor de saus

½ bosje waterkers

100 g dunne room

Voor de versiering:

1-2 tomaten

4 dikke roze garnalen

peterselie

Bereiding

Mix de forelfilets samen met de hele eieren, het zout, de peper en de tomatenfondue tot puree.

Voeg er de room aan toe en mix dit nog enkele minuten.

Boter kleine vormpjes of potjes in en verdeel de bereide mousse erin.

Bak dit 20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Maak de waterkers schoon en blancheer die 1 minuut in kokend water.

Laat dit uitlekken en verwerk het tot puree.

Voeg er de room bij en mix nog enkele seconden.

Doe alles in een pannetje en verwarm dit zonder te laten koken.

Schik de forelmousse op individuele borden en versier ze met de waterkerssaus.

Versier verder met dobbelsteentjes rauwe tomaat, roze garnalen en peterselie.

Frittellini (zoete en hartige oliebolletjes)

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

Ingrediënten

voor het beslag

1 dl slagroom
1 dl witte wijn
20 g verse gist
200 g bloem
2 eieren
zout
frituurolie

voor de zoete fritelline

½ appel in kleine stukjes
1 eetlepel pijnboompitten
poedersuiker

voor de hartige fritellini

2 eetlepels geraspte oude kaas
1 eetlepel diepvries kruidenmix (Iglo)
zout

Bereiding

Verwarm de slagroom en de wijn tot lauwwarm.

Verkruimel de gist erboven en laat die oplossen.

Voeg het gistmengsel aan de bloem toe en roer die met een garde glad.

Meng er de eieren en een snufje zout door.

Roer door de helft van het beslag de appelblokjes en de pijnboompitten.

Roer door de rest van het beslag de kaas en de kruidenmix.

Sla met een houten lepel in 5 minuten tot een luchtig beslag.

Laat het afgedekt met een vochtige doek 1 uur op een warme plaats rijzen.

Verhit de olie tot 200°C.

Laat met 2 lepels bolletjes van het beslag in de hete olie glijden (niet meer dan 3 tegelijk) en bak die in 5 minuten bruin.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en leg ze op een schaal.

Bestrooi de zoete fritellini met poedersuiker en de hartige met zout.

Serveertip: U kunt de fritellini zowel warm als koud serveren.

Fyllo-quorntaartjes

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

Ingrediënten

250 g kastanjechampignons
75 g boter + extra boter
1 gesnipperde ui
1 rode paprika in blokjes
½ eetlepel tijm
50 g bloem
½ l kruidenbouillon (blokje)
400 g Quornstukjes
200 g hele gepelde kastanjes (blik of vers)
zout
peper
11 vellen fyllodeeg (diepvries)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kastanjechampignons in vieren en bak ze in 25 g van de boter al omscheppend bruin.
Neem de paddestoelen uit de pan.
Fruit de ui, de rode paprika en de tijm in de rest van de boter.
Bestrooi dit met de bloem en bak alles al omscheppend nog 1 minuut.
Voeg al roerend beetje bij beetje de kruidenbouillon toe tot een saus ontstaat.
Voeg de Quorn-stukjes, de hele kastanjes en de champignons toe en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de vulling over 4 ingevette ovenschaaltjes (of 1 grote) en dek af met 5 op elkaar gelegde, op maat gesneden vellen fyllodeeg, elk bestreken met gesmolten boter.
Snijd nog 6 vellen fyllodeeg in stukken, bestrijk met boter, 'kreukel' ze iets op en decoreer hier de taartjes mee.
Bak de taartjes in 25-30 minuten in de oven goudbruin en krokant.

Gado gado met quornsaté en boontjes

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

Ingrediënten

300 g rijst
200 g krieltjes
4 eieren
1/3 komkommer
½ paksoi
200 g sperziebonen
1 groene paprika
150 g taugé
1 rode ui
olie
1 pakje Quornsaté
1 bakje Javaanse satésaus (Conimex)
seroendeng
1 zak kroepoek

Bereiding

Kook de rijst 8 minuten in ruim water en laat uitlekken.
Kook de krieltjes 15 minuten en de eieren 7 minuten.
Pel de eieren en halveer ze.
Blancheer 4-8 paksoibladeren 2 minuten in ruim kokend water en spoel ze koud.
Schaaf de komkommer in plakjes.
Snijd de rest van de paksoi in reepjes.
Haal de boontjes af, halveer ze en kook ze 5 minuten.
Snijd de paprika in repen, snipper de rode ui en zoek de taugé uit.
Fruit de ui in wat olie, voeg de Quornsaté, paprika en gesneden paksoi toe en roerbak dit 5 minuten.
Bereid de saus.
Leg op elk bord een koolblad, schep daar rijst op en verdeel er de aardappelen, groenten en Quornsaté over.
Scheep er wat pindasaus over, leg er de eihelften en wat komkommerplakjes bij en bestrooi de stapeltjes met seroendeng en gebroken kroepoek.

Garnalenkroketten

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

Ingrediënten

600 g gepelde Noordzee garnalen (= 2 kg ongepelde)
600 g garnalenpantsters (van de genoemde, ongepelde garnalen)
50 g ui
50 g wortel
50 g bleekselder
100 g boter
7 dl melk
2 eidooiers
1 dl crème fraîche
10 g gelatine (4 blaadjes)
200 g gezeefde bloem
zout
versgemalen peper
nootmuskaat
citroensap
½ dl arachideolie
4 eiwitten
300 g paneermeel of gedroogd broodkruim
100 g gewassen en goed gedroogde peterselietoppen
zonnebloemolie
2 citroenen in partjes

Bereiding

Snijd of hak de groenten zeer fijn.
Smelt 25 g boter in een middelgrote pan, voeg de groenten toe en laat ze op laag vuur ± 10 minuten zachtjes zweten.
Roer ze af en toe om en laat ze vooral niet kleuren.
Voeg de garnalenpantsters toe en warm die 2 minuten mee.
Giet er dan de melk bij, breng het geheel aan de kook en laat de melk 12 minuten zachtjes trekken.
Giet de inhoud van de pan door een puntzeef en druk de restanten in de zeef goed uit.
U heeft 6 dl geurige melk nodig (voeg er een beetje koude melk bij als de hoeveelheid is verminderd).
Laat de melk afkoelen.
Controleer of de garnalen goed zijn schoongemaakt, verwijder eventuele restjes van de schalen.
Vermeng de eidooiers in een kommetje met de crème fraîche en klop het mengsel even met een garde.
Week de gelatineblaadjes 5 minuten in koud water en laat ze daarna uitlekken.
Smelt 75 g boter in een grote pan.
Voeg 150 g gezeefde bloem toe en meng het geheel met de garde.
Laat het mengsel, onder af en toe roeren, op laag vuur 10 minuten zachtjes pruttelen; de bloem mag beslist niet kleuren.
Giet er, als de 10 minuten zijn verstreken, al roerend met kleine beetjes tegelijk de aromatische melk bij en laat de aldus verkregen saus weer ± 10 minuten zachtjes koken.
Roer van tijd tot tijd met de garde.
Voeg dan de gelatine toe, roer tot deze volledig is opgelost en laat de saus nog 2 minuten zachtjes doorkoken.

Garnalenkroketten

Haal de pan van het vuur, klop het dooiermengsel met de garde door de saus en giet de saus door een fijne puntzeef.

Roer tenslotte met een houten spatel de garnalen door de saus en breng het geheel op smaak met zout (niet te veel, garnalen zijn ook al zout), peper, geraspte nootmuskaat en een beetje citroensap.

Houd de saus warm.

Bestrijk de binnenkant van een rechthoekige schaal of bakvorm ($\pm$ 24 cm lang, 20 cm breed en 2-3 cm hoog) met olie en bedek de bodem van de vorm met, eveneens met olie bestreken, boterhampapier of aluminiumfolie (met de geoliede kant naar onderen); het papier of het folie moet groter zijn dan het oppervlak van de vorm en aan alle kanten overhangen; dit vergemakkelijkt het storten.

Giet het garnalenmengsel in de aldus beklede vorm, strijk de bovenkant glad en bedek het geheel met een tweede stuk met olie bestreken papier of folie, om te voorkomen dat zich een vel vormt.

Zet de vorm 24 uur in de koelkast.

Klop de volgende dag de eiwitten in een grote kom los; klop de massa $\pm$ 30 seconden met de garde en voeg dan een beetje zout en peper en een klein scheutje olie toe.

Strooi de rest van de bloem op een plank.

Haal de garnalenmassa uit de vorm, verwijder het papier of folie, leg de massa op de plank en snijd hem in rechthoeken van 5-6 cm.

Wentel deze rechthoeken door de bloem, haal ze door het losgeklopte eiwit en daarna door het paneermeel of gedroogd broodkruim; ze moeten rondom volledig met het paneerlaagje zijn bedekt.

leg de aldus verkregen kroketten op een bord.

Verhit de frituurolie tot 185°C en de oven op 180°C.

Dompel de zorgvuldig gedroogde peterselietoppen 20 seconden in het dampende hete vet, schep ze eruit en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi ze met een beetje zout en houd ze warm.

Doe de kroketten (niet meer dan 4 tegelijk) in het hete vet en bak ze tot ze rondom mooi goudbruin zijn.

Laat ze uitlekken, leg ze op een met keukenpapier bedekte voorverwarmde schotel en zet deze $\pm$ 5 minuten in de oven, om ook het binnenste van de kroketten door en door heet te laten worden.

serveer de kroketten op voorverwarmde borden, garneer met de gebakken peterselie en de citroenpartjes.

Garnalensalade in een krokant vormpje

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

Ingrediënten

6 sneetjes casinobrood
50 g gesmolten boter
zout
verse peper
6 blaadjes sla
3 bosuitjes
250 g Hollandse of Noorse garnalen
2 doosjes tuinkers
mayonaise of cocktailsaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de korstjes van de sneetjes brood en rol het brood met de deegroller of een fles zo dun mogelijk uit.
Bestrijk de sneetjes met de gesmolten boter en druk ze in soufléschaaltjes of andere passende bakjes.
Bestrooi de binnenkant met wat zout en peper en bak ze in 7-10 minuten goudbruin.
Dep de schoongemaakte slablaadjes zorgvuldig droog.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Laat de garnalen op kamertemperatuur komen.
Scheep de garnalen met de bosuitjes en wat peper door elkaar.
Zet de bakjes op de bordjes en bekleed ze met een passend slablad.
Vul met de garnalensalade en bestrooi bord en bakje met afgeknipte tuinkers.
Serveer direct en zet desgewenst een schaalje met mayonaise of cocktailsaus op tafel.

Garnalensoufflé

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

Ingrediënten

40 g boter
60 g bloem
1 l melk
200 g gepelde garnalen
180 g gemalen gruyère
4 eieren
peper
zout

Bereiding

Smelt de boter en voeg er de bloem bij (roux).
Breng er de melk aan toe en roer dit goed om.
Meng de eigelen eronder samen met de gruyèrekaas en voeg er daarna de garnalen bij.
Klop het eiwit op en spatel er dit goed onder.
Boter de vuurvaste kommetjes in en vul ze voor $\frac{3}{4}$ met het beslag.
Zet ze in een op 200°C voorverwarmde oven en bak ze $\pm$ 30 minuten.
De massa komt omhoog en het beslag kan inslaan, als u het uit de oven haalt; wees dus zeer voorzichtig!

Gebakken aardappelen met zeezout

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

Ingrediënten

6 middelgrote vastkokende aardappelen

2 eetlepels olijfolie

½ eetlepel karwijzaad

½ eetlepel (grof) zeezout

Bereiding

Boen de aardappelen goed schoon en kook ze in een pan met ruim water in ± 10 minuten halfgaar.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Giet de aardappelen af en halveer ze in de lengte.

Bestrijk de helften royaal met olijfolie en leg ze naast elkaar op een bakplaat.

Strooi het karwijzaad en het zeezout erover en bak de aardappelen in de oven in ± 20 minuten knapperig bruin.

Lekker bij geroosterd vlees.

Gebakken gepaneerde uien

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 uien in dikke plakken, bestrooi ze met paneermeel, wat olijfolie en wat zout en zet ze in de oven tot ze een bruin korstje hebben.

Serveer ze koud.

Gebakken konijnelever met Luikse stroop en bananekroketjes

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

Ingrediënten

4 rijpe bakbananen
2 eieren
een geutje olie
2 eetlepels bloem
4 eetlepels paneermeel
20 eindjes spaghetti van ± 3 cm
4 konijnelevers
boter
1 eetlepel griessuiker
1 theelepel frambozenazijn
20 blaadjes citroenmelisse
2 eetlepels Luikse stroop (peren of gemengde)
het sap van ½ citroen
peper
zout

Bereiding

Pel de bananen, snijd de uiteinden af en verdeel elke banaan in 5 gelijke cilindertjes.
Klop de eieren met een geutje olie los.
Wentel de bananecilinders achtereenvolgens door de bloem, de eieren en het paneermeel en steek in elk banaankroketje een eindje spaghetti.
Kruid de konijnelevers met peper en zout en bak ze in boter.
Strooi er de suiker over en laat die 3 minuten karameliseren.
Deglaceer de braadjus op het allerlaatste ogenblik met de frambozenazijn.
Bak de kroketten net voor het serveren in frituurolie goudgeel en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Steek naast elk stengeltje spaghetti een blaadje munt of melisse.
Smelt de stroop in 3 eetlepels heet water en voeg het citroensap toe.
Verdeel de saus over 4 warme borden, schik een konijnelever in het midden en schik er 5 bananekroketjes rond.

Gebakken lever

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

Ingrediënten

400 g varkens-, runder- of kalfslever
100 g mager gerookt spek in blokjes of ontbijtspek
1 grote ui
30 g boter
1 eetlepel bloem
¼ l water of bouillon
zout
peper
2 eetlepels zure room

Bereiding

Snijd de lever in blokjes.
Verhit de boter, bak het spek en de uien erin aan, voeg de lever toe en bak die mee.
Strooi er de bloem over en laat die lichtbruin worden.
Doe er het water of de bouillon bij en laat het geheel 3-4 minuten stoven.
Breng op smaak met zout, peper en zure room.

Geglanceerde ham

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

Ingrediënten

500 g boeren achterham in iets dikkere plakken

4 eetlepels bosvruchtenjam

1 eetlepel vloeibare honing

4 eetlepels rode port

2 eetlepels vleesfond

1 theelepel Provençaalse kruiden

zout

peper

Bereiding

Vet een ovenschaal dun in.

Vouw de plakken ham dubbel en leg ze dakpansgewijs in de schaal; laat steeds ± 2 cm van de bovenkant van de plakken vrij.

Roer de jam, de honing, de port, de vleesfond en de Provençaalse kruiden door elkaar.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Bestrijk de ham met dit mengsel.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de ham in het midden van de oven in ± 25 minuten warm worden en een knapperig korstje krijgen.

Verdeel de plakken ham over 4 borden.

Lekker met aardappel-preigratin.

Gegratineerde aardappel gevuld met quornstukjes

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

Ingrediënten

4 grote vastkokende aardappelen á ± 200 g
175 g Quornstukjes
2 bosuitjes in ringetjes
4 zwarte olijven zonder pit in plakjes
100 g verkruimelde zachte geitenkaas
1 eetlepel fijngehakte Provençaalse kruiden
2 eetlepels crème fraîche
zout
versgemalen peper
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen onder stromend water schoon en kook ze in ± 20 minuten beetgaar.
Snijd de Quornstukjes kleiner en schep ze met de bosuitjes, de olijven, de geitenkaas, de Provençaalse kruiden en de crème fraîche in een kom door elkaar.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Giet de aardappelen af, snijd er in de lengte een kapje af en hol de aardappelen uit.
Zet de aardappelen op een ingevette bakplaat en vul ze hoog op met het Quorrmengsel.
Bestrijk de aardappelen met olijfolie en sprenkel ook olijfolie over de vulling.
Bak de aardappelen in de oven in ± 25 minuten mooi goudbruin.
Lekker met rucolasalade met tomaat.

Tip: U kunt de aardappelen ook in de oven gaar poffen. Verpak ze dan in aluminiumfolie en pof ze in de voorverwarmde oven in ± 45 minuten gaar.
Verwerk ze verder volgens het recept.

Gegrilde biefstuk met paddenstoelenjus en geroosterde groenten

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

Ingrediënten

600 g winterwortels

1 zak panklare kruimig kokende aardappelen à 1 kg

zout

½ bakje vers tijm

4 eetlepels olijfolie traditioneel

peper

1 bakje paddenstoelen wildmix à 200 g

1 zakje jus light (Maggi)

4 biefstukken à 125 g

Bereiding

Schil de wortels met een dunschiller, halveer ze in de lengte en snijd de helften in stukken van ± 4 cm.

Snijd de aardappelen in grove stukken.

Kook de wortel met de aardappel 10 minuten in water met zout.

Giet ze af.

Schep ze met de gehalveerde takjes tijm en 3 eetlepels van de olie door elkaar en verdeel ze over een met een bakmatje bekleed bakblik.

Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Rooster de groenten in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 20 minuten bruin en gaar.

Schep ze tussentijds tweemaal om.

Snijd intussen de paddenstoelen grof.

Bak de paddenstoelen in een klein drupje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag.

Bereid de jus volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer de paddenstoelen erdoor.

Wrijf de biefstukken in met de rest van de olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.

Rooster ze in een hete grillpan in ± 5 minuten aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.

Serveer het vlees met de jus en de geroosterde groenten.

Wijnadvies: Chateau Remouly, rood, Frankrijk

Gegrilde ciabatta

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

Ingrediënten

2 ciabatta-broden (Easy Bakery)

1 ui

2 teentjes knoflook

1 rode paprika

½ courgette

1½ eetlepel olijfolie

1 eetlepel oregano

peper

zout

2 mozzarellakaasjes

2 eetlepels boter

12 plakken rauwe ham

Bereiding

Bak de ciabatta's af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel intussen de ui en de knoflook.

Snijd de ui in ringen en de knoflook in plakjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in repen.

Was de courgette en snijd hem in dunne plakjes.

Snijd de kaasjes met een vochtig mes elk in 8 plakjes.

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook in ± 5 minuten glazig.

Voeg de paprika toe en bak die 5 minuten mee.

Schep de courgette erdoor en bak deze in ± 4 minuten beetgaar.

Breng op smaak met de helft van de oregano, peper en zout.

Halveer de ciabatta's in de lengte en bestrijk ze met boter.

Verdeel de ham, het uimengsel en de mozzarella over de broodhelften, bestrooi met een beetje oregano en laat ze onder de hete grill in ± 5 minuten gratineren.

Serveer direct.

Gegrilde cocktailtomaten

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g cocktailtomaten
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie traditioneel
½ eetlepel gedroogde oregano of mediterrane kruiden
(versgemalen) peper
(zee)zout

Bereiding

Leg de cocktailtomaten in een ovenschaal en bestrijk ze met de azijn en de olie.
Strooi de oregano en peper en zout naar smaak over en rooster ze ± 7 minuten onder de hete grill totdat de velletjes barsten.
Serveer de tomaatjes warm.

Gekarameliseerde uitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

40 g boter

700 g sjalotten, gepeld

1½ eetlepel suiker

peper, zout

1 eetlepel tijmblaadjes

Bereiding

Verhit de boter in een hapjespan en bak de sjalotten rondom lichtbruin aan.

Strooi de suiker erover en voeg peper en zout naar smaak toe.

Schenk 1 dl water in de pan en roer er de tijm door.

Breng alles zonder deksel aan de kook en laat het vocht in ± 30 minuten op een laag vuur verdampen en de sjalotten gaar stoven.

Lekker met gekookte aardappelen en rollade.

Gekruide rundvleesschotel

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

Ingrediënten

250 g snelkookrijst

2 uien

3 eetlepels boter of margarine

2 schaaltjes rundvleesreepjes naturel (à ca. 250 g)

1 cup boemboe rendang vlees (100 g)

1 zak gebroken sperziebonen (500 g)

4 eetlepels seroendeng (potje à 100 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

Uien pellen en snipperen.

In braadpan boter verhitten.

Ui ca. 2 minuten fruiten, vleesreepjes toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

250 ml water en boemboe toevoegen en geheel ca. 10 minuten onafgedekt laten sudderen.

Intussen sperziebonen in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Rijst serveren met vleesgerecht, sperziebonen en seroendeng.

Lekker met atjar.

Gepocheerde peer en met citroencreme gevulde sigaret

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

Ingrediënten

voor de peren

4 peren (Conférence of Doyenné)

200 g suiker

2 dl water

2 dl zoete wijn

het sap van een citroen

1 vanillestok

voor de citroencreme

het sap van 2 citroenen

fijnggehakte citroenzeste

100 g boter

150 g suiker

2 eieren

2½ dl room

voor de sigaretten

3 eiwitten

90 g suiker

25 g gesmolten boter

25 g bloem

amandelschilfers

sesamzaad

Bereiding

De peren schillen en koken in een siroop, gemaakt van suiker, water, wijn en citroensap.

De vruchten in de siroop met de vanillestok koken tot ze bijna fondant zijn (het fruit mag niet uit elkaar vallen).

De peren in de siroop laten afkoelen.

De citroencreme bereiden.

Het citroensap met de zeste en de boter aan de kook brengen.

De eieren en de suiker kloppen en bij de citroenmengeling gieten.

Mengen en koud laten worden in de koelkast.

Decoreer met muntblaadjes, gehakte pistachenoten of schaafsel van chocolade.

Men kan dit gerecht opdienen met chocoladesaus, chocolade-ijs of een mini-crème brûlée.

De room opkloppen en door het citroenmengsel spatelen.

De sigaretten maken.

Het eiwit met de suiker tot sneeuw kloppen.

De bloem en de gesmolten boter toevoegen.

Het beslag in 8 rondjes op een met bakpapier bedekte ovenlade uitstrijken en bestrooien met amandelschilfers en sesamzaad.

Gepocheerde peer en met citroencreme gevulde sigaret

Goudgeel bakken in een oven van 175° C.

Uit de oven halen en onmiddellijk rond stokjes rollen.

Koud laten worden.

De sigaretten met behulp van een spuitzak met citroen crème vullen.

De bovenkant van de peren snijden.

Twee sigaretten op de peren leggen en het deksel aanbrengen.

Gepocheerde peertjes met chocolade

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

Ingrediënten

2 soeplepels gegrilde amandelschilfers
4 peren
250 g pure chocolade
4 bolletjes vanilleroomijs
1 l water
300 g fijne bloedsuiker
vanillesuiker
2 dl room

Bereiding

Schil de peren en pocheer ze in het kokende water met vanillesuiker.
Laat de suiker en de chocolade smelten in de room.
Laat afkoelen en serveer de peren met de chocoladesaus, de amandelschilfers en een bolletje ijs.

Gestoofde spinazie met geitenkaas en pijnboompitten

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

Ingrediënten

4 eetlepels pijnboompitten, potje à 90 g
300 g verse geitenkaas
40 g boter
2 sjalotten, gesnipperd
½ rood pepertje, in ringetjes
3 zakken spinazie gewassen à 300 g
3 dl melk
peper
zout
1 zakje mix voor aardappelpuree, pakje à 2 zakjes (Maggi)

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en schud ze op keukenpapier.
Verdeel de kaas in stukjes.
Smelt de boter in de hapjespan en fruit de sjalot met de rode peper al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg in gedeelten de spinazie toe en laat de groente al omscheppend slinken.
Giet hem af en hak de groente grof.
Breng intussen de melk met 4 dl water en peper en zout naar smaak aan de kook.
Klop er van het vuur af de pureepoeder door.
Doe de spinazie terug in de pan en warm hem goed door, breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de kaas en de pijnboompitten erover en serveer met de puree.

Gevulde flensjes met roomijs en chocoladesaus

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

Ingrediënten

100 g bittere chocolade

6½ dl melk

2 theelepels maïzena

75 g bloem

50 g crème fraîche

2 eieren

1 eetlepel suiker

1 snufje zout

60 g cacaoboter

½ l vanille roomijs

Bereiding

Breek de chocolade in stukjes.

Roer de maïzena met twee eetlepels melk los.

Breng een halve l melk aan de kook.

Roer het maïzenamengsel erdoor en laat de saus binden.

Neem de pan van het vuur en laat de chocolade in de saus smelten.

Roer de bloem met de rest van de melk, crème fraîche, eieren, suiker en zout tot een glad beslag.

Smelt steeds een klontje boter in een koekenpan en bak hier achtereenvolgens vier flensjes in

Bestuif de borden met cacao en leg de flensjes hierop.

Leg er een bolletje ijs op, vouw dicht en giet de (eventueel nog even licht opgewarmde) chocoladesaus er omheen.

Direct serveren.

Gevulde paprika's 3

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

Ingrediënten

2 paprika's (1 rode en 1 gele)

250 g champignons

1 stuks uien

1 teen knoflook

1 sneetje brood

1 ei

100 g feta

25 g boter

1 mespunt gedroogde tijm

8 plakjes ontbijtspek

Bereiding

Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.

Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes.

Snipper de ui en knoflook.

Verkruimel het brood en de feta.

Klop het ei los.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit de boter in een koekenpan.

Laat de champignonplakjes en de ui op hoog vuur bakken tot de champignons kleuren.

Bestrooi met de tijm en wat zout en peper en laat de knoflook kort meebakken.

Laat van het vuur af iets afkoelen en roer er het broodkruim, de kaas en het ei door.

Vul de paprikahelften met het champignonmengsel.

Bedek ze met de plakjes spek en laat het spek aan beide kanten overhangen.

Zet de gevulde paprika's in een ovenschaal en giet er een half kopje heet water bij.

Zet de schaal circa 30 minuten in de voorverwarmde oven tot het spek knapperig is.

Geef er aardappelpuree, frietjes of stokbrood bij.

Tip: Gebruikt u een aardewerk ovenschaal, houd er dan rekening mee dat deze vocht kan absorberen. Voeg daarom meer vocht toe en controleer of het gerecht niet te droog wordt als het in de oven staat.

Wijnadvies: Serveer hier fruitrijke witte wijnen als de Elzasser Pinot Blanc, een witte Bergerac of een witte Gascognewijn (10-12°C).

Gevulde pepernoten 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g zachte boter of margarine
1 pak mix voor speculaas (400 g)
80 g gewelde abrikozen (zakje a 200 g)
25 g gepelde pistachenootjes (ongezouten)
2 bolletjes gember (potje)
4 kopjes espressokoffie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
In keukenmachine of met mixer boter mengen met 2 eetlepels water en mix voor speculaas.
Deeg met handen tot bal kneden. Abrikozen, pistachenoten en gember in keukenmachine tot pasta mengen.
Deeg in ca. 25 balletjes (walnootgrootte) verdelen.
Met duim holte in elk bolletje drukken.
Holtes vullen met abrikozenmengsel.
Deeg rond vulling dichtvouwen.
Bakplaat bekleden met bakpapier en gevulde pepernoten erop leggen.
Pepernoten in midden van oven in 15-20 minuten goudbruin bakken.
Laten afkoelen en serveren met (espresso)koffie.

Gnocchi met hespenblokjes

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

Ingrediënten

200 g hespenblokjes
250 g Gnocchi Buitoni Fresco
1 tomaat
50 g parmezaankaas
50 g boter
1 koffielepel salie
1 mespuntje tuinkruiden
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Dompel de gnocchi in kokend gezouten water (met een scheutje olie).
Laat de gnocchi uitlekken en leg ze in een vuurvaste schotel.
Haal de pitjes uit de tomaat en snijd ze in kleine dobbelsteentjes.
Laat de boter in een pan smelten en voeg de salie en de dobbelsteentjes tomaat eraan toe.
Laat ze 5 minuten bakken en voeg ze bij de gnocchi.
Plaats de gnocchi 10 minuten in de oven.
De hespenblokjes toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.
Bestrooi met parmezaankaas en tuinkruiden.
Warm opdienen.

Goulashsoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

150 g poulet
1 paprika
1 ui, gesnipperd
1 lepel boter
2 lepels rijst
1 blikje tomaten puree
1 l water of bouillon
paprikapoeder

Bereiding

Bouillon trekken van vlees met water en zout en evt. kruiden.
Ui fruiten in de boter met paprikapoeder.
De bouillon met het vlees toevoegen en de rijst 15 minuten laten doorkoken.
Paprika fijnsnijden en 10 minuten laten meekoken.
Tomaten puree er bij doen en op smaak afmaken.

Griekse marinade

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

Ingrediënten

Bereiding

Roer 2 eetlepels citroensap, 2 uitgeperste tenen knoflook, 1 theelepel grof (zee)zout, ½ theelepel versgemalen peper, 2 theelepels gedroogde oregano en ¾ theelepel gedroogde dille door 1½ dl olijfolie. Deze marinade is voldoende voor ± 750 g vlees of vis. Lekker bij lamsvlees of vis.

Groene risotto 2

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
250 g risottorijst (pak à 400 g)
150 ml droge witte wijn
1 rode paprika
5 eetlepels Pesto Genovese (potje à 190 g)
1 pak doperwten (diepvries 450 g)
50 g geraspte Parmezaanse kaas
3 bosuitjes

Bereiding

In braadpan olie verhitten.
Rijst ca. 3 minuten zachtjes bakken tot korrels glanzen.
Wijn en 600 ml water toevoegen en op middelmatig vuur aan de kook brengen.
Rijst onafgedekt ca. 20 minuten zachtjes koken.
Af en toe roeren. Intussen paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Pesto, paprika, doperwten en helft van kaas toevoegen aan rijst en al roerende nog ca. 5 minuten meewarmen.
Risotto is klaar als vocht bijna is opgenomen.
Bosuitjes schoonmaken en in reepjes snijden.
Bosui over risotto strooien.
Direct serveren in diepe borden.
Aan tafel bestrooien met rest van kaas en wat versgemalen peper.
Lekker met tomatensalade.

Ham in tomatensaus

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

Ingrediënten

16 plakjes ham

1/8 l slagroom

1 blikje tomatenpuree (70 g)

zout, versgemalen zwarte peper

vloeibaar aroma

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in.

Rol de ham op en leg ze in de ovenschaal.

Roer de slagroom en de tomatenpuree in een kom door elkaar en breng op smaak met zout, peper en vloeibaar aroma.

Schenk dit over de ham en laat alles in het midden van de oven in ± 15 minuten heet worden.

Lekker met aardappelpuree en doperwten.

Hartige broodtaart met kerstomaatjes

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

Ingrediënten

1 ciabatta met olijven
50 ml melk
5 eieren
125 ml zure room
versgemalen peper
150 g pecorino of belegen kaas, geraspt
1 eetlepel verse rozemarijnnaaldjes, fijngehakt
500 g kerstomaatjes
handvol verse basilicumblaadjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd de ciabatta in blokjes en sprenkel de melk erover.
Laat ze 5 minuten staan. Klop in een kom de eieren los met zure room en peper.
Roer de pecorino en rozemarijn erdoor.
Schep ook de ciabattablokjes erdoor en verdeel dit mengsel in de taartvorm.
Duw de kerstomaatjes met de bolle kant naar boven erin.
Bak de taart een richel onder het midden in de oven in 30-35 minuten gaar en goudbruin.
Verdeel uit de oven het basilicum erover.
Lekker met een frisse groene salade met broccoli.

Hash browns

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

Ingrediënten

1 blik kippensoep
800 g zure room
800 g cheddarkaas
wat gesmolten boter
3 eetlepels uiringen
1½ kop kleingemaakte cornflakes
1 kg beetgaar gekookte zoete aardappelen

Bereiding

Doe de aardappelen in en ovenschaal.
Vermeng de soep met de ui, de kaas, de zure room en de helft van de boter en verdeel dit over de aardappelen.
Leg de cornflakes en de rest van de boter erop en bak 45-50 minuten op 180°C.

Hasselbackspotatis (Finse hasselback aardappelen)

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

Ingrediënten

12 geschilde aardappelen
1 theelepel zout
3 eetlepels boter
4 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de aardappelen 8 minuten en laat ze onder een koude kraan goed afkoelen.
Snijd de aardappelen in dunne schijfjes, maar snijd ze niet helemaal door, zodat de schijfjes aan elkaar blijven zitten.
Leg de aardapelen met de ingesneden kant naar boven in een goed ingevette vuurvaste schaal.
Bestrooi ze met zout en leg er klontjes boter op.
Bak ze 10 minuten in een zeer hete oven (230°C), bedruip ze af en toe met het bakvocht.
Meng de kaas en het paneermeel door elkaar, bestrooi de aardappelen met het kaasmengsel en bak ze nog 25 minuten zonder ze te bedruipen; onder een grill krijgt u een mooi korstje.

Heldere uiensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

400 g uien
6 dl bouillon
4 eetlepels mosterd
60 g oude kaas
2 sneden brood

Bereiding

Snij de uien in ringen en kook deze gaar in de bouillon.
Maak dit met mosterd op smaak af.
Als u een oven heeft, de soep in vuurvaste kommen doen met een ½ snee brood boven op de soep.
Dit bestrooien met geraspte kaas.
In de oven laten smelten.
Als u geen oven heeft de kaas bakken en over de soep strooien.

Hete bliksem met noten en quorn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 750 g bloemige aardappelen en 1 kleine (500 g) in grove stukken gesneden knolselderij samen gaar.

Snipper 3 grote uien en fruit ze in 1 eetlepel bakboter goudbruin.

Snijd 750 g appels (liefst zoete en zure) in smalle partjes (snijd het klokhuis eruit), schep ze bij de uien en laat samen nog 5 minuten stoven.

Bak in een anti-aanbakpan 175 g Quornstukjes (1 pakje) in wat bakboter licht goudbruin.

Voeg 50 g zonnebloempitten en 100 g grofgehakte cashewnoten toe en warm die kort mee.

Giet het aardappel-knolselderijmengsel af, stamp ze door elkaar en schep het ui-appelmengsel er luchtig door.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Serveer de stampot met het Quorn-notenmengsel.

Hongaarse aardappelschotel

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

Ingrediënten

1 kg geschilde aardappelen in plakjes van 3-4 mm
150 g boter
2 grote fijngesneden uien
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel milde paprikapoeder
2 blikken tomaatblokjes á 400 gr
zout
peper
5 dl kippenbouillon (van tablet)
2 takjes tijm
1 blaadje laurier
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Was de aardappelplakjes en dep ze in een doek droog.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verhit 75 g boter in een koekenpan en bak de ui en de knoflook hierin 5 minuten.
Strooi er het paprikapoeder over en schep er de tomaten en de aardappelplakjes door.
Bestrooi het mengsel met zout en peper en doe het over in de ovenschaal.
Schenk de bouillon erover tot alles onder staat.
Voeg de tijm en de laurier toe en verdeel er 75 g boter in klontjes over.
Bak het gerecht 1½ uur in het midden van de oven tot het vocht is verdampt.
Verwijder de tijm en de laurier en serveer direct.

Hutspot met quorn en pinda's

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook ruim 1 kg aardappelen met 1 gesnipperde ui in 3 ½ dl kruidenbouillon (van tablet) gaar.

Snijd 750 g winterwortel in dikke plakken en snijd die in reepjes.

Leg ze na 10 minuten op de aardappelen.

Roerbak de inhoud van 2 pakjes Oosterse Quorn met saus, á 175 g en 2 gesnipperde uien in wat boter.

Giet de hutspot af (vang het vocht op), stamp hem grof en breng op smaak met zout en peper.

Roer wat van het kookvocht bij de Quorn.

Breng het aan de kook en schep het Quornmengsel door de stampot.

Bestrooi met gefruite uitjes en vliespinda's.

Ierse aardappel-groentekoekjes

Menugang Bijgerecht
Keuken Iers
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 grote, iets kruimige aardappelen
½ groene kool in dunne repen
4 bosuitjes in stukjes van 3 cm
1 dl halfvolle melk
50 g boter
versgemalen zout
peper
2 losgeklopte eieren
50 g bloem
(olijfolie)

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar.
Stoom de kool en de bosui in 4 minuten gaar, maar wel nog knapperig.
Giet de aardappelen af, voeg de melk en de boter toe en maak met behulp van een stamper of knijper puree.
Breng op smaak met flink peper en zout en schep de groente erdoor.
Vorm met de hand 4 platte koeken van de puree, bestrijk beide zijden dun met ei en bestuif de koeken met bloem.
Bak de koeken in een antiaanbakpan in weinig hete boter of olie in 5 minuten aan beide kanten goudbruin.
Lekker met (zelfgemaakte) appelmoes.

IJs met peer in romige saus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rijpe peren
2 eetlepels boter of margarine
4 eetlepels suiker
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
½ theelepel amandelessence (flesje à 24 ml)
8 bolletjes vanilleroomijs

Bereiding

Peren schillen en in partjes snijden.
In pan boter verhitten en peer ca. 3 minuten zacht bakken.
Suiker ca. 1 minuut meebakken en laten karameliseren.
Crème fraîche en amandelessence voorzichtig aan peer toevoegen en doorwarmen. IJs over vier bordjes verdelen.
Warme saus over ijs verdelen.

In de oven gebakken appels

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Boor het klokhuis uit de (stevige) appels, strooi er suiker in en steek er een stuk bittere chocolade in, dat ± 1 cm uitsteekt.

Giet er wat Marsalawijn over en bak de appels in een matigwarme oven tot ze door en door gaar zijn. Sprengel er intussen af en toe nog wat Marsala over.

In melk gekookte aardappelen

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

Ingrediënten

500 g oude aardappelen in dikke plakken of kleine nieuwe
aardappelen, maar laat die dan heel
6 dl melk
zout
geraspte nootmuskaat
gedroogde tijm of basilicum

Bereiding

Giet de melk in een pan over de aardappelen, doe er een snufje zout bij en laat ze sudderen tot de aardappelen zacht zijn, maar niet uit elkaar vallen (als u het te hard laat koken, kookt de melk over en plakken de aardappelen aan de bodem).

Giet de melk af en breng de aardappelen over in een ondiepe, vuurvaste schotel.

Strooi er wat geraspte nootmuskaat en wat gedroogde tijm of basilicum over, doe er 3-4 eetlepels melk bij en zet de schotel onafgedekt 15 minuten in een op 150-180°C voorverwarmde oven.

Indiaas stampotje met quornstukjes

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

Ingrediënten

een stukje kokos van ± ¼ kokosnoot
1½ eetlepel olie
350 g Quornstukjes
2 theelepels garam masala
peper
zout
50 g gezouten cashewnoten
1 dl Griekse yoghurt op kamertemperatuur
4 dl melk
1 zakje aardappelpureepoeder (uit een pakje met 2 zakjes)
500 g panklare, fijngesneden andijvie
1 eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Schaaf voor de garnering met een kaasschaaf ± 3 eetlepels kokosschilfers van de kokos en rasp de rest fijn.

Verhit de olie en bak de Quornstukjes met de garam masala, peper en zout naar smaak en de cashewnoten omscheppend in 7 minuten bruin.

Voeg de yoghurt en 1 dl warm water toe en verwarm op een laag vuur, niet meer koken!

Breng intussen de melk met 3 dl water aan de kook.

Roer er met een garde de inhoud van het zakje aardappelpureepoeder door.

Schep er de andijvie en de geraspte kokos, het kerriepoeder en wat peper en zout naar smaak door en warm alles al omscheppend door.

Verdeel de Quornstukjes over de stampot en garneer met bieslook en kokosschilfers.

Indonesische visschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g visfilets

150 g taugé

100 g gesnipperde amandelen

4 eieren

peper, zout

sojasaus, sambal en suiker naar smaak

1 teentje knoflook

1 ui

4 eetlepels olie

Bereiding

Bestrijk de natgemaakte Römertopf voor vis met olie.

Snijd de visfilets in de lengte door, zodat ze zeer dun zijn.

Leg een laag hiervan in de schotel en bedek deze met de helft van de taugé.

Klop de eieren los met zout, de kruiden, suiker, de gesnipperde ui, de amandelen en de knoflook en breng dit mengsel met sojasaus en sambal pikant op smaak.

Giet de helft van het eimengsel over de vis, leg er dan weer een laag vis, taugé en eimengsel op en dek af met een laag vis, die met olie wordt bestreken.

Leg het deksel op de schotel, zet deze in een koude oven, stel die i op 180°C en smoor het gerecht in ± 1 uur gaar.

Inktvissalade met een oosters tintje

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

Ingrediënten

200 g erwtes
200 g maïskorrels (blik)
2 schoongemaakte inktvissen (diepvries)
2 eetlepels olie
200 g sojascheuten
1 eetlepel sherry
1 eetlepel sojasaus
20 blaadjes veldsla
4 radijsjes
2 struikjes witlof
koriander
peper
zout

Bereiding

Kook de erwtes en de maïskorrels apart in lichtgezouten water beetgaar en laat beide groenten goed uitlekken.

Snijd de inktvissen in fijne juliënne en bak deze 2 minuten in de olie.

Voeg er de erwtes, de maïskorrels, de sojascheuten, de sherry en de sojasaus aan toe en kruid met koriander, peper en zout.

Laat het geheel onder voortdurend roeren ± 5 minuten bakken en laat het vervolgens afkoelen.

Was de veldsla en laat ze uitlekken.

Was de radijsjes en snijd ze in juliënne.

Schep de inktvissalade in het midden van 4 borden, leg rond elk bergje salade 5 gewassen witlofblaadjes en verdeel er de radijsjuliënne over.

Werk af met veldsla.

Italiaans brood 3

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

Ingrediënten

10 olijven zonder pit
10 blaadjes basilicum
1 pak Italiaans broodmix (pak á 500 g, Koopmans)
2 eetlepels olijfolie
bakpapier

Bereiding

Hak de olijven klein.
Was het basilicum en snijd de blaadjes in reepjes.
Bereid het brood volgens de gebruiksaanwijzing.
Kneed de olijven en het basilicum door het brooddeeg en laat het brood rijzen volgens de gebruiksaanwijzing.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bekleed de bakplaat met bakpapier.
Volg de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat het brood midden in de oven in ± 40 minuten gaar worden.
Lekker met Italiaanse hamsoorten, tomaat en mozzarella.

Italiaans brood met rozemarijn

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
500 g bloem
½ theelepel suiker
1½ theelepel zout
1 theelepel oregano
1 zakje gedroogde gist (7 g)
½ dl olijfolie
1 eetlepel vloeibare margarine
2 theelepels rozemarijn

Bereiding

Pel de knoflook en hak ze fijn.
Zeef de bloem met de suiker en het zout boven een kom.
Meng de knoflook, de oregano en het gist erdoor en doe dit alles in de keukenmachine.
Verwarm ½ liter water tot lauw, schenk het bij de bloem en meng het deeg in de keukenmachine.
Voeg beetje bij beetje de olie toe.
Haal het deeg uit de keukenmachine en kneed het nogmaals door.
Doe het in een kom en dek het af met plasticfolie.
Zet de kom in een bak heet water en laat het deeg op een tochtvrije plaats ± 30 minuten rijzen.
Vet een bakplaat in met de margarine.
Kneed het deeg nogmaals door en vorm er op de bakplaat een rond of langwerpig brood van ± 2 cm dik van.
Dek het brood af en laat het nog ± 15 minuten narijzen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bestrooi het deeg met de rozemarijn of kneed het erdoor.
Bak het brood in het midden van de oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

U kunt dit bijgerecht eten met bijvoorbeeld een lekkere tomatensoep of met rauwe ham.

Italiaans roerei

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

Ingrediënten

6 eieren

1 dl volle melk

zout

versgemalen peper

3 eetlepels fijngesneden gemengde Italiaanse kruiden

3 gedroogde tomaten op olie (potje), in dunne reepjes + 2 eetlepels

olie

4 zwarte olijven in dunne reepjes

1 uitgeperst teentje knoflook

tuinkers

Bereiding

Klop de eieren met de melk, zout, peper en de Italiaanse kruiden schuimig en roer er de tomaat- en olijfreepjes door.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de knoflook ± 2 minuten zacht.

Schenk het eimengsel erbij en laat het op matig vuur al omscheppend tot roerei stollen.

Bestrooi het roerei met de tuinkers en serveer het met geroosterd witbrood.

Italiaanse aardappelschotel 2

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

Ingrediënten

2 zakjes aardappelpuree á ± 135 g
4 dl halfvolle melk
2 eieren
300 g plakjes casselerrib
1 blik tomaatblokjes (inh. 400 g)
zout, peper
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 bolletje mozzarella in plakjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Bereid de aardappelpuree met de melk volgens de aanwijzingen op het pak en klopf de eieren erdoor.
Schep de puree in een ingevette ovenschaal en strijk hem glad.
Laat de Tomaatblokjes uitlekken, vang het vocht op.
Verdeel de casselerrib en de tomaatblokjes over de puree, bestrooi met zout, peper en basilicum en verdeel er de mozzarella over.
Schenk er 1 dl van het tomatenvocht over.
Bak het gerecht in het midden van de oven in 15 minuten goudbruin en laat de kaas smelten.
Lekker met gestoofde venkel.

Italiaanse baksandwich

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

Ingrediënten

200 g mozzarella
2 tomaten
1 kleine (rode) ui
8 sneetjes witbrood (casino)
2 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)
16 blaadjes basilicum
peper
zout
4 eieren
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
Was de tomaten en snijd ze in plakjes.
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.
Bestrijk 4 sneetjes brood dun met pesto.
Verdeel de mozzarella, de tomaat, de ui en het basilicum erover en bestrooi ze naar smaak met peper en zout.
Leg de rest van de sneetjes brood erop en druk ze goed aan.
Klop de eieren met naar smaak peper en zout in een diep bord los en wentel de sandwiches erdoor.
Laat ze kort in het mengsel liggen, zodat het ei volledig in het brood wordt opgenomen.
Verhit de olie in twee ruime koekenpannen en bak de sandwiches in ± 10 minuten om en om bruin.
Snijd ze schuin middendoor.
Lekker met een tomatensalade met bosui.

Italiaanse bol

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

Ingrediënten

4 Italiaanse bollen
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
4 zongedroogde tomaten
4 takjes basilicum
8 plakken ham
Versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer de Italiaanse bollen en besprenkel de snijvlakken met de olijfolie.
Bak de bollen volgens de gebruiksaanwijzing af met de snijvlakken naar boven.
Halveer het teentje knoflook in de lengte en wrijf de snijvlakken van de bollen in met de knoflook.
Snijd de tomaten in reepjes.
Beleg de onderste helften van de bollen met de ham, de tomaten en de basilicumblaadjes.
bestrooi het geheel met peper en dek ze af met de bovenste helften van de bollen.
Ook lekker met ijsbergsla ertussen.

Italiaanse bol met tarwe-roerei

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

Ingrediënten

100 g tarly
1 rode ui
1 kleine groene paprika
2 eetlepels olie
4 eieren
1 dl melk
½ theelepel paprikapoeder
peper
zout
4 Italiaanse bollen
3 eetlepels groene pesto
75 g lollo rosso slamix
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Kook de tarly volgens de aanwijzingen op de verpakking in 12 minuten gaar en giet hem af.
Pel intussen de ui en snijd hem in ringen.
Was de paprika, snijd het kapje eraf, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne ringen.
Verhit de olie en bak de tarly in 3 minuten al omscheppend op hoog vuur. Klop de eieren met de melk, het paprikapoeder, peper en zout los, schenk het bij de tarly en laat het ei al roerend stollen.
Bestrijk de broodjes met de pesto, verdeel er de sla, het roerei, de uiringen en de paprika over en bestrooi met het basilicum.
Lekker met ketchup.

Italiaanse gevulde eieren

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

Ingrediënten

4 eieren
4 ansjovisfilets (blik)
6 ontpitte zwarte olijven
4 gedroogde tomaten op olie
1 eetlepel olie van gedroogde tomaten
2 eetlepels mascarpone
1 eetlepel fijngesneden peterselie
zout
peper

Bereiding

Kook de eieren in ruim water in ± 8 minuten hard en laat ze onder koud stromend water schrikken.
Pel de eieren, halveer ze over de lengte en haal de eidooiers uit de eihelften.
Pureer de eidooiers met de ansjovisfilets, 4 olijven, de gedroogde tomaten en de olie in een keukenmachine en roer de mascarpone en de peterselie door het mengsel.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper en vul de eihelften met het mengsel.
Laat de gevulde eieren tot het gebruik in de koelkast staan.
Snijd de rest van de olijven in plakjes en garneer de gevulde eieren hiermee.

Jachtschotel 7

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

Ingrediënten

1 kg koude gare aardappelen
4 dl melk
40 g boter
nootmuskaat
2 uien
300 g gare vleesresten
1 dl bouillon
1 laurierblad
peper
1 kruidnagel
3 goudrenetten
paneermeel
25 g boter

Bereiding

Maak een puree van de aardappelen, de melk, 10 g boter en nootmuskaat.
Pel en snipper de uien en bak ze in 30 g boter lichtbruin.
Voeg het kleingesneden vlees toe, laat alles met de bouillon en de kruiden ± 15 minuten stoven en haal dan het laurierblad eruit.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Doe een laag puree, daarna een laagje vlees en een laagje appel in een ingevette ovenschaal en ga zo door tot alles is gebruikt.
Eindig met puree en strijk deze glad.
Bestrooi met paneermeel en leg hier en daar een klontje boter.
Zet de schaal in een op 180°C voorverwarmde oven en laat de puree in 10-15 minuten een bruin korstje krijgen.

Jacked potato met tomatensalsa

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 grote, bloemig kokende aardappelen
1¼ dl slagroom
80 g mozzarella in stukjes
50 g boter
peper
zout
750 g ontvelde, ontpitte en fijngesneden tomaten
1 fijngesneden bosje bieslook
½ geschilde en fijngesneden komkommer
3 eetlepels limoensap
2 eetlepels olie
tabasco

Bereiding

Was de aardappelen, maak er met een aardappelmesje twee inkepingen in en bak ze 1 uur in een op 220°C voorverwarmde oven.

Snijd er in de lengte een klein dekseltje af en hol de aardappel tot ½ cm van de rand uit.

Meng het aardappelkruim met de slagroom, de mozzarella en de boter en breng op smaak met peper en zout.

Voeg ¼ van de tomaten en de helft van de bieslook toe.

Vul de aardappelen met dit mengsel en bak ze 15 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven.

Meng de rest van de tomaten met de komkommer, het limoensap, de rest van de bieslook en de olie en breng op smaak met zout en een beetje tabasco.

Janssons Zweedse verleiding

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

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappelen

10 zwarte olijven zonder pit

10 groene olijven zonder pit

4 uien

olie

2 eetlepels olijfolie

2 dl slagroom

zout

peper

cayennepeper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de uien in dunne ringen.

Schil de aardappelen en schaaf ze met een kaasschaaf in dunne plakjes.

Bak de uien kort in de hete olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Pureer de olijven met de olijfolie tot een smeuijge pasta.

Beleg een ingevette ovenschaal om en om met laagjes aardappel, peper en zout, uiringen en olijvenpuree.

Schenk de slagroom erover en bak de ovenschotel in ± 1 uur gaar en knapperig.

Lekker met gepocheerde eieren en een frisse groene salade.

Oorspronkelijk wordt dit gerecht met ansjovis gemaakt.

Joppes garnalensalade

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

Ingrediënten

450 g gekookte en gepelde garnalen
2½ kop in plakjes gesneden champignons
2 in plakjes gesneden middelgrote tomaten
250 g gare, uitgelekte aspergepunten
1 kop gare doperwten
2 eetlepels olie
2 theelepels azijn
½ theelepel zout
¼ theelepel gehakt dillegroen
2 in parten gesneden hardgekookte eieren

Bereiding

Schik de garnalen, champignons, tomaten, aspergepunten en erwtjes in een slakom.
Roer de olie, azijn, zout en dille door elkaar en giet dit over de salade.
Garneer met parten ei.

Kabeljauw met ratatouille uit de oven

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 rode uien, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 gele paprika, in kleine stukjes
1 courgette, in kleine blokjes
½ eetlepel paprikapoeder
½ eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
500 g kabeljauwfilet
sap van ½ citroen

Bereiding

Verhit de olijfolie in een hapjespan en schep de ui, knoflook, paprika en courgette met de paprikapoeder en Provençaalse kruiden erdoor.

Bak de groenten op matig hoog vuur in 5 minuten beetgaar.

Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap, zout en versgemalen zwarte peper en leg de vis in een ingevette lage ovenschaal.

Verdeel de ratatouille erover.

Schuif de schaal in de oven en laat de kabeljauw in 20-25 minuten gaar worden.

Lekker met aardappelpuree.

Kaiserschmarrn 3

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

Ingrediënten

200 g bloem
½ theelepel kaneel
4 gesplitste eieren
50 g gesmolten boter
2 eetlepels suiker
zout
¼ l melk
100 g rozijnen
50 g boter om te bakken
2 mespunten bakpoeder

Bereiding

Meng de bloem, het bakpoeder, de eidooiers, de gesmolten boter, 1 eetlepel suiker en zout door elkaar.
Giet er langzaam de melk bij en roer zachtjes; niet husselen.
Laat dit 10 minuten staan.
Was de rozijnen en dep ze droog.
Sla het eiwit zeer stijf.
Verhit de boter in een zware pan.
Meng het eiwit en de rozijnen door het deeg.
Doe het deeg in de pan en bak het aan één kant goudbruin.
Draai de pannenkoek om en bak ook de andere kant goudbruin.
Trek de pannenkoek met 2 vorken in stukjes en bak die verder tot het een mooi kleurtje heeft.
Meng de rest van de suiker met de kaneel en strooi dit erover.
Een compote van bijvoorbeeld morellen smaakt hier heerlijk bij.

Kaiserschmarrn 4

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

Ingrediënten

80 g gezeefde bloem

zout

1/8 l melk

2 gesplitste eieren

40 g suiker

50 g rozijnen

30 g boter

poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

Klop de bloem, het zout, de melk en de eidooiers tot een glad beslag.

Klop de eiwitten met de suiker stijf en spatel ze samen met de rozijnen door het beslag.

Verhit de boter in de koekenpan, schenk het beslag erin en strijk het glad.

Bak het 2 minuten, zet de pan daarna in de oven en bak het 8-10 minuten tot de pannenkoek gaar en mooi lichtbruin is.

Trek de pannenkoek met 2 vorken in stukjes, leg die op verwarmde borden en bestrooi ze rijkelijk met poedersuiker.

Serveer er rabarbercompote bij.

Kaiserschmarrn 5

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

Ingrediënten

3 eieren
½ appel
200 g cakemeel (pak á 500 g, Koopmans)
3 dl melk
zout
100 g rozijnen
2 eetlepels rum
40 g boter
poedersuiker

Bereiding

Splits de eieren en klop de eiwitten in een vetvrije kom stijf.
Schil en rasp de appel.
Zeef het cakemeel.
Klop een beslag van het cakemeel, de eidooiers, de melk, de appel en wat zout en schep er voorzichtig het eiwit door.
Was de rozijnen met lauwwarm water, laat ze uitlekken en besprenkel ze met de rum.
Laat ¼ deel van de boter smelten in een koekenpan en schep ¼ deel van het beslag in de pan.
Bestrooi het beslag met ¼ deel van de rozijnen en bak de pannenkoek in
± 4 minuten lichtbruin en gaar.
Trek de pannenkoek in de pan met 2 vorken uit elkaar.
Scheep de pannenkoek op een schaal en houd hem onder aluminiumfolie warm.
Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoeken.
Scheep de kaiserschmarrn op de borden en bestrooi ze met poedersuiker.

Kaiserschmarrn 6

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

Ingrediënten

3½ dl melk
1 eetlepel boter
4 eieren
2 eetlepels suiker
150 g bloem
1 mespunt zout
200 g boerenmeisjes (abrikozen op brandewijn)
boter om in te bakken
poedersuiker

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Smelt er van het vuur af de boter door en laat het tot lauw afkoelen.
Breek de eieren in een kom, strooi er de suiker over en klop het Met een handmixer of garde luchtig.
Zeef de bloem en het zout boven de eieren en klop alles door elkaar.
Voeg geleidelijk de lauwe melk toe en blijf kloppen tot een soepel beslag ontstaat.
Laat het beslag ± 30 minuten rusten.
Snijd de abrikozen in vieren.
Bak van het beslag in een pan met een klontje boter 2-3 dikke pannenkoeken en snijd die in kleine stukjes.
Doe nog een stukje boter in de pan, zet het vuur hoog en warm de pannenkoekstukjes en de abrikozen al omscheppend enkele minuten door.
Houd ze desgewenst in een schaal (in de magnetron(warm.
Serveer de Kaiserschmarrn op een diep bord, bestrooid met poedersuiker.

Kaiserschmarrn met pruimencompote

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

Ingrediënten

70 g rozijnen
1 eetlepel rum
2 eieren
¼ l melk
40 g suiker
160 g bloem
zout
40 g boter
2 eetlepels poedersuiker

voor de pruimenmoes

1 kg pruimen
1 citroen
1/8 l water
200 g suiker
5 stukje kaneel 2 cm

Bereiding

Was de pruimen en halveer en ontpit ze.

Schil de citroen dun en pers hem uit.

Breng het water met de suiker, de kruidnagel, de kaneel, de citroenschil en het citroensap in een grote pan aan de kook en laat ± 3 minuten koken.

Voeg, als de pruimen erg zuur zijn, iets meer suiker toe.

Verwijder de kruidnagel, de kaneel en de citroenschillen, voeg de pruimen toe en laat ze, onder af en toe roeren, ± 1 uur zachtjes koken tot de velletjes van de pruimen zijn losgekomen.

Laat de moes koud worden en bereid intussen de Kaiserschmarrn.

Was de rozijnen, maak ze droog en besprenkel ze met de rum.

Splits de eieren.

Kluts de eidooiers met de melk en de suiker en roer dit met de bloem tot een glad dunvloeiend beslag.

Klop het eiwit met het zout tot een stijve witte massa en schep dit voorzichtig door het beslag.

Verhit de boter in een grote pan, doe het beslag erin, laat het zachtjes bakken en strooi de rozijnen erover.

Snijdt de schmarrn in stukjes en laat, van het vuur af, nog even staan.

Leg de kaiserschmarrn op een voorverwarmd bord, bestrooi met poedersuiker en serveer de pruimenmoes er apart bij.

Kalkoenpita met kousenband en knoflooksaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Gevogelte
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zoete ui, in ringen
500 g kalkoenfilet, in reepjes
1½ theelepel gemalen komijn (djinten)
500 g kousenband, in schuine stukjes van 6-8 cm
4 maaltijdpita's
peper
zout
4 eetlepels knoflooksaus

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui.
Voeg de kalkoenfilet toe en bak in ± 5 minuten.
Bestrooi de kalkoenfilet met de komijn en schep de kousenband erdoor.
Bak de kalkoenfilet met de kousenband 3-4 minuten, voeg 50 ml water toe en stoof de kousenband in 6-8 minuten beetgaar.
Verwarm intussen de pita's.
Breng de kalkoenfilet met de kousenband op smaak met peper en zout en schep in de maaltijdpita's.
Garneer de broodjes met een lepel knoflooksaus.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Chenin Blanc, wit, Zuid-Afrika

Kaneelbroodjes

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

Ingrediënten

680 g zoet brooddeeg

Voor het deeg:

2 dl melk

2 dl water

1 ei

400 g bloem

2 theelepels zout

50 g boter

50 g suiker

7 ½ g gistvlokken

voor de vulling

1 eetlepel gesmolten boter

2 eetlepels suiker

2 eetlepels bruine suiker

1 eetlepel kaneel

(25 g rozijnen en/of 50 g walnoten in stukjes)

voor het glazuur

5 eetlepels gesmolten boter

70 g witte of bruine suiker

Bereiding

Maak een brooddeeg door alle deegingrediënten in een mixer of foodprocessor te mengen.

Doe het deeg in een met boter of olie ingevette kom en dek het met een vochtige doek af.

Laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume is verdubbeld (± 1½-2 uur).

Giet de gesmolten boter en de suiker voor het glazuur in een cakevorm of ovenschaal van ± 22 x 33 cm of in 2 ronde schalen of vormen van 20 cm doorsnee.

Strooi de suiker over de boter en zet dit even apart.

Rol het deeg met een deegrol uit tot een deeglap van 23 x 45 cm.

Smeer de gesmolten boter voor de vulling over de deeglap, laat 2 cm van de rand onbedekt.

Vermeng de suiker, kaneel en evt. rozijnen en/of walnootstukjes en strooi dit mengsel gelijkmatig over de met boter bedekte deeglap.

Rol de lap, beginnend bij het lange gedeelte stevig op en vouw de uiteinden dicht.

Maak met een mes ± 3 cm. van elkaar gelijke inkepingen.

Neem een ± 30 cm lang stuk tandfloss of dun touw en breng dit onder de rol. Breng daar waar de inkeping van boven is de 2 uiteinden van het touw naar elkaar toe.

Kruis de 2 uiteinden van boven, zodat het touw door de deegrol snijdt.

Ga zo door tot er 12 rolletjes zijn.

Zet de rolletjes met de gesneden kant op de suiker/boter vlak naast elkaar in de ovenschaal, maak ze met de hand ietsje plat en dek het geheel met een stukje folie of plastic af.

Laat het geheel in een op lage temperatuur voorverwarmde oven 30-45 minuten rijzen.

Kaneelbroodjes

Neem de schaal uit de oven en verwarm de oven tot 175°C.

Zet de schotel dan weer in de oven en bak de broodjes 25-30 in minuten goudbruin.

Haal ze uit de oven en stort ze op een groot bord.

Serveer ze warm bij een kop chocolade of koffie.

Kartoffelklösse

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

Ingrediënten

500 g in de schil gekookte aardappelen
2 volle eetlepels maïzena of aardappelmeel
2 eieren
2 volle eetlepels paneermeel
½ theelepel zout
½ theelepel nootmuskaat
een beetje meel om de Klösse te vormen

Bereiding

Pel de gekookte aardappelen, halveer ze zo nodig, laat ze afkoelen en pureer ze met een pureestamper of staafmixer.
Voeg er de andere ingrediënten bij en kneed tot een deeg.
Vorm het deeg tot ballen (Klösse) van ± 5 cm doorsnee en rol die door het meel.
Leg ze in kokend zout water en laat ze ± 10 minuten zachtjes koken tot ze boven komen drijven.
Neem de Klösse met een schuimspaan uit de pan en serveer direct.

Kartoffelklösse mit pfaumenmus (dessert van aardappelknoedels, gevuld met pruimenmoes)

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

Ingrediënten

115 g boter
¼ kop fijn, droog witbroodkruim
6 middelgrote aardappelen (± 1 kg), schoongeboend, maar niet geschild
65 g bloem
2 eidooiers
2 theelepels zout
een snufje nootmuskaat
1 eetlepel bloem
15 theelepels pruimen- of appelmoes
1 licht geklopt eiwit
55 g suiker, al dan niet vermengd met een snufje kaneel

Bereiding

Verhit 55 g boter in een flinke koekenpan, voeg het kruim erbij en bak dit onder voortdurend roeren bruin.
Neem de pan van het vuur en zet hen apart.
Doe de aardappelen in ruim kokend water met wat zout en laat ze ± 20 minuten flink doorkoken tot ze gaar zijn.
Laat ze uitlekken, schil ze en rasp ze vervolgens fijn.
Klop er 60 g boter en één voor één de eidooiers door, voeg het zout en de nootmuskaat toe en blijf kloppen tot een glad deeg is verkregen.
Breng het deeg op smaak, dek het af met plasticfolie en zet het 1 uur in de koelkast.
Bestrooi een flink bakblik gelijkmatig met 1 eetlepel bloem.
Leg het gekoelde deeg erop en rol het met een met bloem bestoven deegroller uit tot een rechthoekige lap van ruim 20 cm breed en 35 cm lang.
Als het deeg te kleverig wordt, zet het dan op het blik weer even in de koelkast tot het weer stevig is.
Snijd het deeg vervolgens in vierkanten van ± 7 cm.
Lepel 1 theelepel pruimenmoes in het midden van ieder vierkant, bestrijk de kanten met wat geklopt eiwit, vouw het lapje diagonaal om en druk de zijkanten op elkaar.
Breng in een grote pan 4 liter water en 2 theelepels zout aan de kook.
Doe 4-5 knoedels in de pan en roer zachtjes, zodat ze niet aan elkaar of aan de bodem van de pan gaan kleven.
Laat 3-4 minuten flink koken tot de knoedels komen bovendrijven en haal ze dan met een schuimspaan uit de pan.
Rangschik de knoedels, als ze allemaal klaar zijn, op een voorverwarmde schotel.
Bestrooi ze met het gebakken broodkruim en vervolgens met de suiker, of met de suiker en kaneel.
Serveer direct.

Kastanje-chocoladetaart

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

Ingrediënten

7 ontdooid plakjes diepvriesbladerdeeg
1 losgeklopt ei
300 g bittere chocolade in kleine brokjes
1 blik gezoete kastanjepuree (400 gr)
100 g gehakte hazelnoten
poedersuiker
een lage taartvorm, doorsnee 26 cm
bakpapier
steunvulling (bijvoorbeeld van oude gedroogde bruine bonen)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een cirkel van ± 32 cm doorsnee.
Bekleed de taartvorm met het deeg en knip op knip de rand van het deeg op een leuke manier in.
Prik de deegbodem met een vork regelmatig in.
Leg het bakpapier met de steunvulling op de deegbodem, bestrijk de deegrand met losgeklopt ei en bak de deegbodem ± 20 minuten in het midden van de oven.
Verwijder de steunvulling en het bakpapier en laat de taartbodem op een rooster afkoelen.
Maak de vulling.
Smelt 200 g chocolade in een kom boven een pan heet water (au bain-marie).
Klop de kastanjepuree los (verwarm hem eventueel een beetje) en meng de puree met de gesmolten chocolade en de fijngehakte noten.
Schenk het kastanjemengsel op de afgekoelde deegbodem en laat opstijven.
Smelt 100 g chocolade en strijk die over de afgekoelde vulling.
Bestrooi de deegrand met poedersuiker.

Kerrieaardappelen 2

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

Ingrediënten

350 g aardappelen

3 eetlepels olie

1½ eetlepel kerriepoeder

½ l kippen- of groentebouillon of water

1 theelepel zout

een snufje ve-tsin

Bereiding

Snijd de geschildde aardappelen in wigvormige stukken.

Verhit de olie en roer de kerrie erdoor.

Voeg de aardappelen toe en schep ze goed door de olie.

Voeg de vloeistof toe en laat alles samen aan de kook komen en ± 10 minuten zachtjes koken.

Laat dan het meeste vocht op hoog vuur snel verdampen en voeg zout en ve-tsin toe.

Kerriegehakt

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

Ingrediënten

1 dessertlepel kerrie
1 teentje knoflook
1 eetlepel boter
200 g kalfsgehakt
200 g mager varkensgehakt
1 ei
zout
peper
4 eetlepels paneermeel
1 eetlepel koffiemelk
boter

voor de saus

1 gesnipperd uitje
1 eetlepel bloem
2 theelepels kerrie
1 dl bouillon van tablet
1 dl melk
½ dl ketjap
(maïzena)

Bereiding

Fruit de kerrie en de uitgeperste knoflook in de boter.

Laat dit wat afkoelen, haal het uit de pan en meng het met het ei, peper, zout, het paneermeel en de koffiemelk door het gehakt.

Vorm er 4 grote ballen van en bak die in wat hete boter goudbruin.

Zet het vuur wat lager en laat het gehakt in 15 minuten gaar worden.

Neem de ballen uit de pan en houd ze warm.

Fruit het uitje in de bruine boter en strooi er de bloem en de kerrie over.

Giet er langzaam de bouillon en de melk bij, roer goed en breng de saus op smaak met de ketjap en peper.

Bind de saus eventueel met maïzena.

Kerrierijst

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

Ingrediënten

2 eieren
2 theelepels sesamolie
2½ theelepel zout
225 g kipfilet
2 eetlepels pindaolie
2 eetlepels (3-4 teentjes) grofgehakte knoflook
1 fijngehakte kleine ui
1 eetlepel verse gemberwortel, fijngehakt
½ theelepel versgemalen zwarte peper
375 g gaar gekookte Basmati- of Thaise rijst
1 middelgrote rode paprika
100 g maïs
1 theelepel chili-olie
1 eetlepel Madras kerriepoeder of ½-3/4 eetlepel Madras
kerriepasta
3 fijngehakte lente-uitjes

Bereiding

Klop de eieren met de sesamolie en ½ theelepel zout.
Snijd de kip in kleine blokjes.
Breng de wok goed op temperatuur en doe de olie erin.
Verhit de olie tot deze licht begint te roken.
Doe dan de knoflook, de ui, de gember, 2 theelepels zout en de peper in de wok en roerbak dit 2 minuten.
Voeg de kip toe en roerbak deze ± 2 minuten.
Voeg de rijst toe en roerbak nog eens 3 minuten.
Voeg de paprika, de maïs, de chili-olie en de kerrie toe en roerbak nog ± 2 minuten.
Voeg tenslotte het eimengsel toe en roerbak dit ± 1 minuut tot het ei helemaal is gestold.
Garneer het gerecht met de lente-uitjes en serveer het meteen.
Lekker met een salade van komkommer en maïs.

Kerststol 4

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

Ingrediënten

500 g bloem
50 g gist
75 g suiker
¼ l lauwwarme melk
100 g boter
50 g reuzel
zout
2 cl rum
5 druppels bittere amandelolie
de geraspte schil van ½ citroen
150 g rozijnen
100 g Franse vruchtjes
75 g oranjesnippers
75 g sukade
75 g geconfijte ananas
150 g gebakken amandelen
boter om in te vetten
bloem om te bestuiven
50 g boter om te bestrijken
50 g gezeefde poedersuiker

Bereiding

Doe de bloem in een grote kom, maak in het midden een kuiltje en brokkel de gist daarin.
Strooi er 1 theelepel suiker over en voeg een scheutje van de warme melk toe.
Roer het met wat bloem van de rand uit tot een glad 'voordeegje'.
Strooi de bloem erover en laat op een warme plaats 15 minuten rijzen tot het volume zich heeft verdubbeld.
Laat de boter met het varkensvet in een pannetje uitsmelten en laat het weer afkoelen.
Doe de suiker, de rest van de melk, zout, de rum, de bittere amandelolie en het citroensap bij het deeg en kneed het erdoor.
Blijf kneden en slaan tot er blazen ontstaan en het deeg gemakkelijk van de handen en de kom loslaat.
Dek de kom met een schone theedoek af en laat op een warme plaats nog eens 30 minuten rijzen.
Overgiet intussen de rozijnen in een kom met kokend water.
Laat ze daarin 5 minuten 'wellen' en laat ze daarna uitlekken.
Droog ze goed in een theedoek en meng er wat bloem door.
Snijd de Franse vruchtjes in vieren en hak de oranjesnippers, de sukade en de stukken ananas fijn.
Kneed alle soorten vruchtjes met de gehakte amandelen door het deeg.
Bekleed een bakblik met aluminiumfolie en smeer het met boter in.
Bestuif een werkvlak met bloem en rol het deeg daarop uit tot een langwerpige lap van ± 2 cm dik.
Rol beide lange kanten naar het midden op en geef er de vorm van een stol aan.
Leg het deeg op het bakblik.
Laat het toegedekt op een warme plaats nog eens 45 minuten rijzen en schuif het bakblik daarna 50 minuten op de middelste richel van de op 200°C voorverwarmde oven.
Bestrijk de stol uit de oven warm met gesmolten boter en strooi er poedersuiker over.

Kersttaart van witte chocolademousse

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

Ingrediënten

frambozen- of aardbeiensaus

taartversiering

Voor de witte chocolademousse:

225 g goede witte chocolade

4 blaadjes witte gelatine

6 dl slagroom

Voor de bruine glazuurlaag:

4 eetlepels slagroom

1 theelepel honing

30 g bittere chocolade in kleine stukjes

een achthoekige vorm of ronde springvorm van 20 cm, de bodem van de vorm met bakpapier bekleed

Bereiding

Witte chocolademousse:

Smelt de witte chocolade in een kom boven een pan met heet water.

Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.

Verwarm 1 dl slagroom en los hierin van het vuur af de uitgeknepen gelatineblaadjes op.

Roer het gelatinemengsel door de chocolade en laat het mengsel onder roeren iets afkoelen.

Klop 5 dl slagroom stijf en spatel dit door het chocolademengsel.

Schep de mousse in de vorm en laat hem in de koelkast minstens 3 uur opstijven.

Bruine chocoladeglazuur:

Verhit de slagroom met de honing en schenk het mengsel in een dun straaltje op de chocolade.

Laat de chocolade onder roeren smelten.

Laat de glazuur iets afkoelen en schenk hem daarna op de witte chocolademousse.

Beweeg de vorm heen en weer, zodat de glazuur zich goed over de bovenkant van de mousse verdeelt.

Laat de mousse in de koelkast nog minstens 2 uur opstijven.

Haal de mousse uit de vorm en garneer met de taartversiering.

Serveer de mousse in punten gesneden met frambozen- of aardbeiensaus.

Frambozen- of aardbeiensaus

Pureer 500 g frambozen of aardbeien en zeef de puree eventueel.

Breng de vruchtenpuree op smaak met het sap van ½ citroen en 50 g poedersuiker.

Kersttulband 2

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

Ingrediënten

4 eieren
200 g kristalsuiker
2 zakjes vanillesuiker
200 g bloem
zout
200 g boter
100 g gesneden Franse vruchtjes
50 g ontvelde, gehakte amandelen
poedersuiker

Bereiding

Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker schuimig en roer er afwisselend de gezeefde bloem met wat zout, de gesmolten en weer afgekoelde boter en het vulsel door.
Doe deze massa in een beboterde tulbandvorm en in een klein taartvormpje en zet beide vormen ± 1¼ uur op het bakblik onderin een matig warme oven (150°C.
Haal het kleine vormpje er na een half uur uit.
Keer de tulband op een taartrooster en laat hem koud worden.
Zet het kleine cakeje erop en bestrooi het geheel dik met poedersuiker.
Strik er een rood lint omheen en steek er een hulsttakje in.

Ketelkoek

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

Ingrediënten

1 pak zelfrijzend bakmeel
± 350 g krenten en rozijnen
sukade en oranjesnippers naar keuze
± ½ l melk
boter om de vorm in te vetten
een mengsel van ½ kopje suiker met kaneel naar smaak

Bereiding

Vet een afsluitbare (tulband)vorm in met boter en strooi er wat van het suiker-kaneelmengsel op.
Meng het bakmeel met de melk en naar keuze een snufje zout in een kom.
Was de rozijnen en krenten, wel ze in lauw water, laat ze uitlekken en voeg ze aan het bakmeel-melkmengsel toe.
Doe er de sukade en oranjesnippers bij.
Doe het hele mengsel over in de afsluitbare vorm en strooi er de rest van het kaneel-suikermengsel over.
Sluit de vorm af, zet hem in een goed afsluitbare, voor ¾ met kokend water gevulde pan en laat op zacht vuur 2 uur koken.
U kunt de ketelkoek warm en koud eten. Doe, als u hem warm eet, roomboter op en er nog wat suiker met kaneel op.

Kippensla

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

bleekselderij

½ gekookte koude kip

1 zure appel

2 schijven ananas

ca. 6 zilveruitjes

saus

½ lepel slaslank

½ lepel magere yogurt

mosterd

citroensap

garnering

peterselie

paprikapoeder

Bereiding

Maak een suasje van de slaslank, yoghurt, mosterd en citroensap.

Snij alle ingrediënten in kleine stukjes.

Meng door de saus.

Opdienen en versieren met peterselie en paprikapoeder.

Kiwimousse

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

Ingrediënten

500 g kiwi, in plakjes

15 g gelatine

½ l water

200 g suiker

1 theelepel citroensap

4 eetlepels chartreuse

½ l slagroom

Bereiding

Spoel de vorm om met water, zet hem omgekeerd weg.

Zet de gelatine te weken in ruim koud water.

Breng het water met suiker en citroensap aan de kook.

Doe de in stukjes gesneden kiwi erin en laat enkele minuten koken.

Los er van het vuur af de goed uitgeknepen gelatine in op.

Pureer de vloeistof met een staafmixer of wrijf de massa door een zeef en laat afkoelen.

Klop de slagroom stijf.

Spatel zodra de vruchtenpuree begint te geleren de likeur en de stijfgeklopte room erdoor.

Spatel voorzichtig om.

Schep de massa in een vorm.

Laat een nacht afgedekt opstijven in de koelkast.

Schep de mousse met een warme lepel in glazen of op borden en garneer desgewenst met stijfgeklopte slagroom en plakjes geschilde kiwi.

Knisper-koekjesvla

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 almond cookies (rol à 300 g)

1 reep witte chocolade (75 g)

500 ml Vla met koekjessmaak stroopwafel (pak à 1 l)

Bereiding

Koekjes in plastic zak doen en met deegroller verkrumelen.

Chocolade raspen.

Koekkrumels en chocolade mengen.

Vla verdelen over vier schaalpjes.

Vla bestrooien met krumelmengsel.

Komkommer krabmousse

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
250 g krab, uit blik
1 citroen
¼ l yoghurt
1½ dl mayonaise
peper
zout
3 blaadjes witte gelatine

Bereiding

Blaadjes gelatine in koud water weken.
De komkommer schillen en grof raspen.
Het krabvlees met een vork fijnmaken en met het sap van een ½ citroen, peper, zout, yoghurt en mayonaise mengen.
Dit bij de geraspte komkommer en het sap doen.
Een klein beetje water verhitten en er van het vuur de uitgeknepen gelatine bij doen.
De opgeloste gelatine door het komkommer mengsel roeren.
Als het stijfsel wat dikker wordt, overdoen in een vorm.
De mousse storten versieren.
Serveer met brood.

Koude sinaasappelcrème

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

Ingrediënten

1¼ dl sap van bloedsinaasappels

3 theelepels gelatinepoeder

4 eierdooiers

125 g basterdsuiker

3 dl melk

1 theelepel fijngeraspte schil van bloedsinaasappels

2½ dl room

Bereiding

Laat een grote kom in de diepvries koud worden.

Vet 6 bakjes of timbaaltjes van 1¼ dl licht in met smaakloze olie.

Schenk het sinaasappelsap in een vuurvast kommetje.

Strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.

Breng een grote pan met circa 4 cm water aan de kook, haal hem van het vuur, zet de kom met gelatine voorzichtig in het water (het water moet tot halverwege de wand van de kom reiken) en roer tot de gelatine volledig is opgelost.

Laat haar iets afkoelen.

Klop de eierdooiers en suiker in een kommetje dik.

Verwarm de melk en geraspte schil in een pan en schenk ze al kloppend langzaam bij het eiermengsel.

Giet alles terug in de pan en roer tot de custard op de achterkant van een lepel blijft plakken.

Laat hem niet koken.

Voeg het gelatinemengsel toe en roer.

Zeef het mengsel direct in de gekoelde kom.

Laat het afkoelen en roer af en toe tot het dik begint te worden.

Klop de room tot zachte pieken en schep hem voorzichtig door de custard.

Schep hem in de ingevette bakjes en laat hem 1 nacht afkoelen in de koelkast om op te stijven.

Serveer eventueel met stukjes bloedsinaasappel of dunne reepjes schil.

Kreeft Thermidor

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 middelgrote, gekookte kreeft
4 lente-uitjes, fijngesnipperd
60 g + 1 eetlepel boter
2 eetlepels bloem
½ theelepel mosterd
2 eetlepels witte wijn (of droge sherry)
¼ l melk
3 eetlepels room
50 g gemalen gruyère
1 eetlepel gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Snij met een scherp mes de gekookte kreeft horizontaal doormidden.
Haal het kreeftenvlees uit de staart.
Snij het in plakjes.
Haal ook het vlees uit de poten.
Bewaar het in de koelkast.
Spoel de kreeftenschaal en laat ze opdrogen.
Verhit de boter.
Strooi er de lente-uitjes bij.
Roerbak 2 minuten.
Roer, van het vuur af, de mosterd en de bloem door de boter.
Zet de pan op het vuur.
Giet er de wijn en de melk bij terwijl u voortdurend roert.
Breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken.
Blijf roeren.
Voeg er de room, de peterselie en het kreeftenvlees aan toe.
Kruid met peper en zout. Laat even doorwarmen.
Verdeel de farce over de schalen.
Strooi er de gemalen kaas over.
Verdeel de eetlepel boter over de gevulde kreeftenschalen.
Zet ze een paar minuten onder de grill, tot de kaas goudblond kleurt.
Serveer meteen.

Kruidige kipbroodjes met tzatziki

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 300 g)
2 eetlepels cajunkruiden (doosje 30 g)
1 komkommer
2 eetlepels boter of margarine
1 pak Franse roerbakgroente (diepvries, 450 g)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
250 ml milde yoghurt
2 teentjes knoflook

Bereiding

Kipblokjes mengen met kruiden.
Komkommer wassen en halveren.
Zaadjes verwijderen en komkommer raspen.
Geraspte komkommer bestrooien met zout en in zeef laten uitlekken.
Intussen boter verhitten in koekenpan.
Kip in ca. 6 minuten bakken.
Groente bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Broodjes opensnijden en verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Uitgelekte komkommer mengen met yoghurt.
Knoflook pellen en boven yoghurt uitknijpen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kipblokjes in broodjes serveren samen met groente en tzatziki.

Kruidige kippenpootjes

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

Ingrediënten

12 kip tv-sticks
2 theelepels paprikapoeder
mespunt chilipoeder
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 teentje knoflook
3 eetlepels halvanaise
6 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Bestrooi de kip met het paprikapoeder, het chilipoeder en peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in de koekenpan en bak de tv-sticks aan beide kanten bruin en gaar.
Pel en pers de knoflook boven de halvanaise uit en roer er met de yoghurt, de bieslook en peper en zout naar smaak een sausje van.
Serveer de tv-sticks met het sausje.

Kwarkcroissants

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g mascarpone (bakje à 250 g)
300 ml magere fruitkwark citroen (beker à 500 g)
20 g amandelschaafsel (zakje à 45 g)
1 zak roomboter croissants (4 stuks)
1 blikje perzicschijfjes op siroop (225 g)
1 eetlepel oranje marmelade (pot à 450 g)
1 eetlepel poedersuiker

Bereiding

Mascarpone door fruitkwark scheppen.
In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren, op bord laten afkoelen.
Croissants met kartelmes in lengte opensnijden.
Perzicschijfjes laten uitlekken.
Fruitkwark over onderste helften van croissants verdelen.
Perzicschijfjes erop leggen.
Afdekken met bovenste helften van croissants.
Marmelade heel dun over croissants smeren.
Bestrooien met amandelschaafsel en poedersuiker.
Direct serveren.

Lasagne bolognese 2

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

Ingrediënten

2 x 175 g Quorn, fijngehakt of in blokjes

2 uien

2 eetlepels olijfolie

2 tenen knoflook

1 klein blikje tomatenpuree

100 g champignons

2 stelen bleekselderij

2 blikken gehakte tomaten

1 theelepel oregano

1½ dl kruidenbouillon van tablet

boter

12-15 lasagnevellen

225 g cottage cheese

225 g geraspte cheddar of Goudse kaas

Bereiding

Gebruikt u Quornblokjes, snijd die dan fijn.

Snipper de uien en in fruit ze de hete olie.

Voeg de Quorn, knoflook uit de pers en tomatenpuree toe en bak ze kort mee.

Hak de champignons en de bleekselderij fijn en voeg ze toe, evenals de tomaatstukjes met het vocht en de oregano.

Laat de saus afgedekt 1 uur pruttelen; voeg eventueel de bouillon toe.

Vet intussen een ruime ovenschaal in met boter.

Kook de lasagnevellen per 2 tegelijk 2 minuten en laat ze op een keukendoek uitlekken.

Vul de schotel in lagen met saus, cottage cheese, lasagnevellen en geraspte kaas; eindig met saus en geraspte kaas.

Zet de schotel 30-35 minuten in een oven van 175°C, tot de kaas is gesmolten en goudbruin kleurt.

Lekker met een frisse salade.

Lasagne met spinazie en quorn

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

Ingrediënten

12 groene lasagnevellen
1 ui
3 tenen knoflook
olijfolie
2 pakjes Quorngehakt
1 blikje tomatenpuree
1 blik tomaatstukjes
vers basilicum
900 g spinazie
250 g ricotta (koelvitrine)
2 zakjes witte sauspoeder
½ liter melk
150 g geraspte pardanokaas
3 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snipper de ui en de knoflook en fruit ze in wat olie.
Scheep het gehakt en de tomatenpuree erbij en bak het 5 minuten.
Roer er de tomaatstukjes met het vocht en 4 eetlepels geknipt basilicum bij.
Kook de spinazie kort, laat uitlekken en roer de ricotta erdoor.
Bereid een saus van het sauspoeder, de melk en 50 g kaas.
Vul een ovenschaal in lagen met saus, gehakt, lasagnevellen, spinazie, gehakt etc.; eindig met saus.
Strooi er de pijnboompitten over, zodat ze bruin kleuren.
Zet de schotel 30-35 minuten in de oven.

Lauwe salade van tonijn met basilicum

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

Ingrediënten

120 g gemengde sla
4 tomaten
1 gesnipperde ui
boter
2 dl olijfolie
1-2 mespuntjes sambal oelek
zout
zwarte versgemalen peper
600 g verse tonijnfilet
½ eetlepel verse basilicumsnippers
het sap van 1 citroen

Bereiding

Spoel de sla, laat hem uitlekken en houd hem apart.
Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd ze in dobbelsteentjes.
Stoof de uisnippers in een klontje boter wit, voeg de tomaatblokjes toe en roer alles ± 5 minuten goed door elkaar.
Roer 1½ dl olijfolie door de tomatenfondue en kruid naar smaak met sambal oelek.
Pureer het geheel met de staafmixer fijn, kruid met zout en houd de moes warm.
Snijd de tonijnfilet in 4 gelijke plakken, spoel die onder koud stromend water en dep ze droog.
Kruid de plakken tonijn met zout en versgemalen peper.
Verwarm een klont boter en de rest van de olijfolie in een anti-aanbakpan en bak de vis aan beide kanten kort maar krokant.
Kruid de gemengde sla met peper en zout en schik die in het midden van 4 warme borden.
Warm zo nodig de tonijnplakjes nog even op en schik ze op de sla.
Roer de basilicumsnippers door de tomatensaus en controleer de kruiding.
Verdeel de moes rond de vis en op de salade en besprenkel de tonijn met het citroensap.

Lauwwarme gemengde salade met gerookte kip

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

Ingrediënten

enkele takjes verse rozemarijn
4 eetlepels korenwijn of jonge jenever
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook uit de pers
zout
versgemalen peper
½ theelepel gemalen komijn
1 zakje gemengde sla (frisée, eikebladsla, lollo biondo of rosso)
1 gerookt kipfiletje
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels wijnazijn
2 eetlepels notenolie

Bereiding

Verwarm een takje rozemarijn in de korenwijn of jonge jenever en zet dit een paar uur koel weg.
Klop Een dressing van citroensap, olijfolie, knoflook, zout, peper en komijn.
Haal de gemengde sla los en verdeel die over 4 borden.
Sprenkel de dressing erover.
Bak de kipfilet in de olijfolie rondom bruin, warm 3 minuten door en houd het vlees in aluminiumfolie warm.
Roer het bakvet bij de wijnazijn en laat dit inkoken tot 1 eetlepel.
Roer hiervan met de notenolie en het rozemarijnvocht een sausje en Breng dit aan de kook.
Snijd de filet in dunne plakjes, verdeel die over de borden en
lepel de tweede dressing over het vlees.
Garneer met een takje rozemarijn.

Lauwwarme kip-garnalensalade met gember

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

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g kipfilet in reepjes
½ groene kool
1½ eetlepel ketjap
1½ eetlepel wijnazijn
1 eetlepel sherry
½ eetlepel gembersiroop
een klein teentje knoflook
125 g champignons in plakjes
1 eetlepel olie
klein stukje gember, geraspt
½ rode paprika in blokjes
125 g gepelde garnalen

Bereiding

Kook de kipfilet in water met zout in ± 10 minuten gaar.

Verwijder de buitenste donkere bladeren van de kool en snijd de rest in dunne reepjes.

Maak een sausje van de ketjap, azijn, sherry, gembersiroop en uitgeperste knoflook, verwarm dit even en schenk het over de champignons.

Verhit de olie in een braadpan of wok, bak de gember ± 1 minuten en bak de reepjes kool omscheppend ± 5 minuten mee.

Snijd de gare kipfilet in reepjes.

Vermeng de kool, paprika, garnalen, kipfilet, champignons en het sausje en laat dit ± 10 minuten afkoelen.

Serveer met boerenbrood.

Ook te combineren met kruidensaus:

Klop 2 dl crème fraîche los met zout, peper en 1 theelepel citroensap en roer er 3 eetlepels fijngehakte kruiden, zoals peterselie, tijm, kervel, marjolein, bieslook en eventueel knoflook door.

Lauwwarme salade van witlof en radicchio

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

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g spekblokjes

1 dik struikje witlof

½ struikje radicchio (rode sla)

½ appel

1½ eetlepel (sherry)azijn

2 theelepels grove mosterd

½ eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Bak de spekblokjes in een koekenpan krokant.

Was intussen de witlof, haal de blaadjes los en rangschik op 2 borden elk 3 blaadjes.

Snijd de rest van de witlof grof.

Was de radicchio en snijd het kropje in flinterdunne reepjes.

Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in dunne schijfjes.

Verdeel de gesneden lof, de radicchio en de appel over de witlofblaadjes.

Schep de spekjes zonder het spekvet uit de pan en strooi ze over de salade.

Roer de azijn, ½ dl water en de mosterd door het spekvet.

Warm dit sausje even door en schenk het over de salade.

Strooi de bieslook erover.

Lauwwarme Thaise salade met garnalen en kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet in lange stukken
2-3 eetlepels olie
5 dl kippebouillon (van tablet)
4 eetlepels korianderblaadjes
1 rode chilipeper in heel dunne ringen, zaadjes verwijderd
1-2 eetlepels lichte Japanse sojasaus
½-1 eetlepel limoensap
½ Romaanse sla in lange dunne repen
300 g grote gepelde garnalen
½ ongeschilde komkommer in lange dunne repen, zaadjes verwijderd
1 rode ui in heel dunne ringen
2 eetlepels grof gesneden basilicumblaadjes
100 g grof gehakte pinda's

Bereiding

Bak de kip in de olie in 5-7 minuten rondom bruin.
Breng de bouillon aan de kook en roer er 3 eetlepels korianderblaadjes, de chilipeper, de sojasaus en het limoensap door.
Leg in 4 diepe borden een bedje van Romaanse sla.
Vermeng de kip, garnalen, komkommer, rode ui, 1 eetlepel korianderblaadjes en de basilicum en verdeel dit over de sla.
Strooi de pinda's erover en schenk vlak voor het serveren de gekruide bouillon over de salade.

Lekkere speklappen

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een mengsel van 1 dl (= ± 6 eetlepels) ketjap manis en 2 theelepels sambal oelek en marineer de speklappen hier enkele uren in (in de koelkast).

Leg de speklappen in een ingevette ovenschaal, schenk er wat van de marinade over en bak ze in een op 150°C voorverwarmde oven in 15-20 minuten gaar.

Bak krielaardappeltjes in een mengsel van olijfolie en roomboter en bestrooi ze na het bakken met een beetje basilicum.

Geef er waldorfsalade met een dressing op yoghurtbasis bij.

Lentefrisse aardappelsla

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

Ingrediënten

12 nieuwe aardappeltjes
1 l kant-en-klare kippebouillon
2 sjalotjes
8 plakjes bacon
3 dl olijfolie
1 dl champagne-azijn
versgemalen peper
4 handen lollo biondo

Bereiding

Was de aardappelen, doe ze met de kippebouillon in een pan en kook ze bijna gaar.
Zet het vuur uit en laat de aardappelen in de bouillon afkoelen.
Snijd de sjalotjes en de bacon fijn en bak de bacon in 1 eetlepel olie knapperig.
Giet de rest van de olie en de azijn in een kom, meng goed en kruid met peper.
Maak de sla schoon.
Giet de aardappelen af, laat ze in de schil en snijd ze in plakjes.
Meng de sla met de sjalotjes, de bacon en de dressing door de aardappelen en verdeel alles over 4 borden.
Garneer eventueel met wat peterselie.

Lentegroenten met quorn

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 2 eetlepels oosterse roerbakolie en fruit hierin 1 geperst teentje knoflook, 1 theelepel geraspte gemberwortel en ½ rood pepertje in reepjes.

Bak 175 g Quornstukjes al omscheppend ± 2 minuten mee.

Voeg 3 wortels in halve plakjes, 150 g sugar snaps of peultjes en de inhoud van 1 blikje ananasstukjes toe en bak ze ± 3 minuten mee.

Schep er 1 potje zoetzure roerbaksaus door en laat 4-5 minuten sudderen.

Kook 350 g dunne mie.

Schep de mie in grote kommen en schep de saus erop.

Garneer met lengtereepjes bosui en takjes verse koriander.

Lentesoep

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

Ingrediënten

2 courgettes
4 worteltjes
1 knoflookteentje
2 eetlepels olijfolie
1 Pot MAGGI Basis voor Groentesoep
3 bosuitjes
100 g diepvriesdoperwten

Bereiding

Maak de courgettes en wortels schoon.
Snijd 1½ courgette in stukken.
Snijd de rest van de courgette en de worteltjes in mooie blokjes.
Pel de knoflook.
Verhit de olie in een soeppan en voeg de stukken courgette toe.
Pers de knoflook erboven uit en bak het geheel 3-4 minuten zachtjes, zonder het te laten bruinen.
Voeg de MAGGI Basis voor Groentesoep en 3 potten water toe.
Breng de soep al roerende aan de kook en laat deze 10 minuten zachtjes doorkoken.
Snijd de bosui in dunne ringetjes.
Pureer het geheel met de staafmixer (of gebruik de keukenmachine of blender) tot een lichtgebonden, gladde soep.
Roer de courgette- en wortelblokjes met de erwten en bosui erdoor en warm de soep nog 5 minuten zachtjes door.

Leuvense biersoep

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

Ingrediënten

150 g boter

2 eetlepels bloem

1½ l Leuvens bier

2 eidooiers

1 dl room

peper

zout

eventueel in boter gebakken croûtons

Bereiding

Smelt op zacht vuur 50 g van de boter in een pan, roer de bloem eronder en blijf met een houten lepel constant roeren.

Voeg zout toe.

Doe er, als de massa homogeen is, beetje bij beetje, onder voortdurend roeren het bier bij.

Laat alles op zacht vuur ± 30 minuten zachtjes pruttelen.

Doe de eidooiers en de room in de soepterrine, voeg 50 g zachte boter toe en maak dit mengsel op smaak met peper uit de molen.

Voeg vlak voor het opdienen de biersoep aan het ei/roommengsel toe.

Roer alles goed door elkaar en serveer de soep met in boter gebakken croûtons.

Leverschnitzels

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrooi plakjes varkenslever met zout en peper.

Wentel ze door bloem, daarna door losgeklopt ei en dan door paneermeel.

Bak ze niet te hard in ruim vet of olie.

Loempia's 2

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

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem

50 g maïzena

1 ei

1 mespunt zout

(arachide)olie om in te bakken

voor de vulling

250 g magere varkenslappen

2 uien

150 g prei

150 g Chinese, spits- of witte kool

75 g taugé

3 eetlepels (arachide)olie

2 eetlepels ketjap manis

1-2 theelepels sambal oelek of sambal tjampoer

½ theelepel knoflookpoeder

½ theelepel ve-tsin

6-8 eetlepels (arachide)olie om in te bakken

N.B.: Gebruik eventueel kant-en-klare diepvriesloempiavellen

Bereiding

Om te bakken kunt u sla- of maïsolie gebruiken, maar arachide-olie is fijner van smaak.

Zeef de bloem en de maïzena in een kom.

Voeg het losgeroerde ei, 4 dl koud water en zout toe en roer alles tot een glad beslag.

Voeg eventueel nog 1-2 eetlepels koud water toe.

Laat het beslag 10 minuten staan en roer het daarna opnieuw glad.

Bestrijk een niet te grote koekenpan met anti-aanbaklaag met olie.

Schep er 2 kleine lepels beslag in en laat het beslag over de hele bodem lopen.

Bak de loempiavelletjes op laag vuur aan weerskanten droog; ze mogen niet kleuren.

Bak op deze wijze 12 velletjes en laat ze volkomen koud worden.

Snijd het vlees, de uien, de prei en de kool in smalle reepjes.

Was de taugé en verwijder zoveel mogelijk de zaadhulsjes.

Verhit de olie, voeg de reepjes vlees er in gedeelten aan toe en laat ze, onder voortdurend omscheppen, 2 minuten bakken.

Voeg de uien toe en laat het geheel bakken tot de uien glazig zijn.

Voeg de ketjap toe en schep alles enkele malen goed om.

Doe de sambal, het knoflookpoeder, de ve-tsin en de groenten erbij en laat alles onder voortdurend omscheppen nog eens enkele minuten bakken.

Neem de pan van het vuur en laat het geheel koud worden.

Spreid de loempiavellen uit, verdeel de vulling erover, vouw de velletjes om de vulling en plak de deegranden met losgeroerd eiwit of water goed dicht.

Loempia's 2

Bak de loempia's in hete olie aan alle kanten goudbruin en knapperig.

Maaltijd-aardappelomelet met uien en pijnboompitjes

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

Ingrediënten

¾ kg aardappelen
1 dl olijfolie
zout
peper
6 eieren
3 grote uien
2 teentjes knoflook
2 dl zure room
½ theelepel cayennepeper
2 eetlepels pijnboompitjes

Bereiding

Snijd de aardappelen in plakjes.
Halveer de uien en snijd ze in heel smalle partjes.
Verhit in een grote koekepan, hapjespan of hittebestendige keramiek ovenschaal ¾ dl olijfolie, doe de aardappelen, de uien en de knoflook uit de pers hierin en dek de schaal af.
Laat het gerecht in ± 20 minuten heel zachtjes bijna gaar worden; schep af en toe om.
Klop de zure room in een ruime kom met 1 ei los en voeg dan de rest van de eieren, zout en peper naar smaak en de cayennepeper toe.
Schep het aardappelmengsel hierin om.
Veeg de koekepan met een stukje keukenpapier schoon en verwarm er de rest van de olie in.
Schep de eiermassa erin en bak de omelet op laag vuur droog.
Maak hem af en toe van de bodem los en laat hem steeds weer met ongestold ei opvullen.
Keer de omelet met behulp van het pannedecksel of een groot bord, strooi de pijnboompitjes erop en bak de onderkant goudbruin.
Serveer met een frisse groene salade.

Vervang voor de variaties de ingrediënten na de uien:

Met vis en groenten: snijd de aardappelen in blokjes. Bak 2 preien in ringen bij de aardappelen gaar en voeg op het laatst ½ middelgrote courgette in plakjes, 100 g (gebakken) champignonplakjes, ½ bakje gehalveerde kerstomaatjes en 150 g gerookte forelfilet in reepjes toe. Vervang de zure room door slankroom en de cayennepeper door 1 theelepel tijm.

Met spekjes en spruitjes: snijd de aardappelen in partjes en bak ze met ½ gesnipperde rode paprika gaar. voeg 300 g 5 minuten gekookte kleine spruitjes, 100 g uitgebakken magere rookspekreepjes en 2 theelepels tacokruiden toe. Voeg zure room volgens het recept toe. Strooi bovenop (in spekvet gefruite) uiringen van 1 grote ui.

Marillenknödel

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
zout
1 ei
300 g bloem
120 g boter
500 g abrikozen
suikerklontjes
1 borrelglas (± 20 ml) abrikozenbrandewijn
100 g paneermeel

Bereiding

Ontpit de abrikozen en leg in de plaats van de pitten een in abrikozenbrandewijn gedompeld klontje suiker.

Kook de aardappelen in de schil gaar, pel ze en verwerk ze nog warm met de bloem, zout, het ei en de helft van de boter tot een glad deeg.

Verdeel het deeg in porties, vorm elk deegstuk tot een worst, druk het plat en leg er 1 abrikoos op.

Druk het deeg samen en vorm het tot een knoedel.

Maak alle knoedels op deze manier.

Kook de knoedels in kokend water tot ze aan de oppervlakte komen.

Verhit de rest van de boter en bak het paneermeel hierin licht.

Wentel de uitgelekte abrikozenknoedels hierdoor, bestuif ze met poedersuiker en serveer ze direct.

Marokkaanse quornfilets met abrikozensaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel kaneelpoeder
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel versgemalen zwarte peper
4 ongepaneerde Quornfilets
4 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
1 uitgeperste teen knoflook
100 g opgewelde gedroogde abrikozen in stukjes
2 dl versgeperst sinaasappelsap
50 g fijngehakte gepelde pistachenootjes
2 eetlepels fijngehakte munt

Bereiding

Meng het paprikapoeder met de kaneel, de komijn en de peper.

Wrijf de Quornfilets in met 3/4 van dit mengsel en laat ze 10 minuten liggen.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit de ui met de knoflook en de rest van de kruiden.

Voeg de abrikozen en het sinaasappelsap toe en kook het geheel op zacht vuur in ± 10 minuten tot een dikke, rulle saus.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de Quornfilets op halfhoog vuur in ± 4 minuten mooi bruin.

Serveer de Quornfilets met de abrikozensaus en strooi de pistachenootjes en de munt erover.

Lekker met couscous en komkommersalade.

Tip: Voor een mooie gladde saus kunt u het abrikozen-uimengsel met een staafmixer pureren.

Marsala-roomtaart

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

Ingrediënten

1 rol kruimeldeeg (Danerolles, koelvak)
4 eidooiers
4 eetlepels suiker
1 theelepel maïzena
8 eetlepels Marsala (zoete dessertwijn)
5 blaadjes witte gelatine
2 dl lobbij geklopte slagroom
gemalen kaneel
een ingevette taartvorm, doorsnede 26 cm
bakpapier
een steunvulling

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg uit en bekleed de vorm ermee.
Prik de bodem met een vork in.
Bedek het deeg met bakpapier, vul het met de steunvulling, bak de bodem in het midden van de oven ± 40 minuten en laat hem afkoelen.
Roer in een kom de eidooiers, suiker en maïzena dik en schuimig en meng er deel voor deel de Marsala door.
Zet de kom op een pan met heet water (au bain-marie) en klop het mengsel op matig vuur al roerend tot een dikke crème.
Neem de crème van het vuur.
Week de gelatine ± 5 minuten in ruim koud water.
Spatel de uitgeknepen gelatine en de slagroom door de crème.
Schenk de crème op de taartbodem, strijk hem glad en laat de crème in de koelkast in ± 1 uur opstijven.
Bestrooi de taart voor het serveren met kaneel.

Mediterrane aardappel-courgetteschotel met quorn

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

Ingrediënten

voor 2 personen

175 g Quornstukjes
500 g ongeschilde vastkokende aardappelen
1 courgette
4 eetlepels olie
½ eetlepel chilipoeder
3 eetlepels fijngehakte verse Provençaalse kruiden
2 fijngehakte tenen knoflook
1 rode ui in dunne partjes
12 kerstomaatjes
(grof zee)zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen onder stromend water schoon en snijd ze in stukken van 3-4 cm.
Snijd de courgette in plakken van ± 2½ cm dik.
Roer in een kom de olie, het chilipoeder, de kruiden en de knoflook door elkaar en schep de aardappelstukken, de courgette, de ui, de tomaten en de Quornstukjes erdoor.
Schep dit mengsel in een ingevette ovenschaal en bak het gerecht in de oven in 40-50 minuten goudbruin en gaar.
Strooi er naar smaak zout en peper over.
Lekker met een groene salade.

Mediterrane ciabatta met quorn

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

Ingrediënten

voor 2 personen

175 g Quornstukjes
2 kleine ciabatta's
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 stevige tomaten
½ gesnipperde rode ui
1 bosuitje in ringetjes
12 zwarte olijven in stukjes
½ zakje fijngehakte verse Italiaanse kruiden
hot peppersauce
zout
versgemalen zwarte peper
1 bolletje mozzarella in dunne plakjes

Bereiding

Verwarm de grill voor.

Snijd de ciabatta's open, wrijf de snijvlakken in met knoflook, bestrijk ze dun met olijfolie en rooster ze onder de grill goudbruin.

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Schep de Quornstukjes in een kom met de rest van de olie, de rode ui, de bosui, de olijven en ¾ van de kruiden door elkaar en breng dit op smaak met enkele druppels hot peppersauce, zout en peper.

Verdeel het Quornmengsel over de ciabatta's, leg de plakjes mozzarella erop en strooi er de rest van de kruiden over.

Schuif de ciabatta's op een bakplaat ± 10 cm onder de hete grill en laat de mozzarella in ± 3 minuten smelten.

Mediterrane quornstukjes met geroosterde aubergine en paprika

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

Ingrediënten

voor 2 personen

175 g Quornstukjes
1 rode paprika
4 tenen knoflook
1 kleine dikke aubergine
zeezout
versgemalen peper
1 eetlepel sherryazijn
4 eetlepels olijfolie extra vierge
½ eetlepel fijngehakte rozemarijnnaaldjes
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels fijngehakt vers basilicum

Bereiding

Rooster de paprika in een op 225°C voorverwarmde oven tot het vel zwart is geblakerd.
Leg de tenen knoflook erbij.
Snijd de aubergine in de lengte in 6 mooie plakken, bestrooi die met zout en laat ze ± 30 minuten liggen.
Leg de paprika ± 10 minuten in een afgedekte schaal.
Knijp 2 gare tenen knoflook boven een kom uit en roer er de azijn met 2 eetlepels olijfolie, de rozemarijn, zout en peper door.
Schep de stukjes Quorn erdoor en laat ze ± 15 minuten marineren.
Verwarm de grillplaat of grillpan voor.
Trek het velletje van de paprika, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in repen.
Dep de plakken aubergine met keukenpapier droog, bestrijk ze met olijfolie en rooster de aubergine op de grillplaat mooi bruin.
Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de stukjes Quorn met de marinade in ± 3 minuten mooi bruin.
Knijp de laatste 2 tenen knoflook boven de mayonaise uit en bestrijk de plakken aubergine ermee.
Leg op 2 warme borden een plak aubergine en verdeel er de helft van de Quorn en de helft van de paprika over.
Strooi er 1 eetlepel basilicum over en leg er een tweede plak aubergine op.
Verdeel er de rest van de Quorn, de rest van de paprika en de rest van het basilicum over en leg er de laatste plak aubergine op met de mayonaisekant naar beneden.
Maal er royaal zout en peper boven.

Mee grob 1 (knapperig gebakken mie)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g rijstmie
olie om te frituren
1 hele kippenborst
125 g mager varkensvlees
2 sjalotten
4 teentjes knoflook
25 g gele tahoe
50 g taugé
zout naar smaak
5 eieren
50 ml azijn
50 ml vissaus
75 g suiker
½ theelepel gebrande peperpoeder
verse korianderbladeren

Bereiding

Maak de mie nat en laat ze apart staan om zacht te worden.
Maak de olie in een wadjan zeer heet, doe de mie erbij en bak die tot ze goudbruin en knapperig is.
Haal de mie uit de olie en wikkel ze in een stuk keukenpapier, zodat ze warm en knapperig blijft.
Giet 50 ml olie uit de wadjan.
Ontbeen het kippenvlees en snijd het in plakjes.
Snijd het varkensvlees in dobbelsteentjes.
Hak de sjalotten en de knoflook in stukken.
Zet de wadjan weer op een matig vuur en fruit de sjalotten en de knoflook tot dat knapperig en goudgeel is geworden.
Doe dan het kippenvlees en het varkensvlees erbij en bak dat al roerend 5 minuten mee.
Doe er zo nodig nog wat olie bij, voeg de tahoe en de taugé toe en breng op smaak met het zout.
Klop de eieren licht op, doe ze beetje bij beetje in de wadjan en roer tot de eieren hard zijn geworden.
Strooi de azijn, de vissaus en de suiker over het vlees en roer tot de vloeistof is opgenomen.
Doe uiteindelijk het gebrande peperpoeder in de wadjan, temper het vuur en doe ook de mie erbij.
Meng alles goed door elkaar en laat het nog 1 minuut doorkoken.
Doe de mie op een schotel en garneer die met de korianderbladeren.

Mee grob 2 (gebakken noedels)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels vissaus
2 eetlepels sojasaus
het sap van 2 limoenen
3 eetlepels azijn
3 eetlepels bruine suiker
olie
180 g rijstnoedels
4 licht opgeklopte eieren
1 fijngehakte ui
3 gehakte teentjes knoflook
2 fijngehakte rode of groene chilipepers zonder zaad
360 g fijngesneden varkensvlees, kip, garnaal of een mengsel daarvan
2 groene uien in schijfjes voor de garnering

Bereiding

Doe de vissaus, de sojasaus, het limoensap, de azijn en de suiker in een klein kommetje.
Verhit olie in een wok of grote pan.
Doe 30 g rijstnoedels in de olie en bak ze 15 seconden, tot ze knapperig zijn.
Laat ze uitlekken in een pan met keukenpapier.
Bak de rest van de noedels op dezelfde manier.
Houd ze warm in de oven.
Doopt een hand in het geklopte ei, houd de hand 20 cm boven de hete olie en laat dan het eimengsel in de olie vallen; maak hierbij met uw hand arabesken.
Doe dit met de helft van het eimengsel, zodat een kantwerk van ei wordt gevormd.
Bak dit goudbruin, draai het eenmaal om.
Laat uitlekken op keukenpapier.
Herhaal deze handeling met het overgebleven eimengsel.
Verhit een tweede wok en doe er 2 eetlepels olie uit de eerste wok in.
Voeg de ui, knoflook en chili toe en roerbak tot ze gaar zijn.
Voeg het vlees of de vis toe en roerbak tot ze juist gaar zijn.
Roer het suikermengsel en voeg dit aan de wok toe.
Breng aan de kook en laat het lichtjes inkoken.
Zet het vuur laag en voeg de helft van de gebakken noedels met ei toe.
Roer dit goed door de saus.
Ga verder met het toevoegen van de noedels en ei.
Garneer met groene uisliertjes.

Miang pla too (gekruide makreelsalade)

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

Ingrediënten

4 Spaanse makrelen
75 ml plantaardige olie
4 sjalotten
2½ cm verse gember aan een stuk
4 verse rode pepers
4 kleine groene pepers
75 g geroosterde pinda's
½ kleine groene mango
50 ml vers limesap
1 theelepel gemalen limeschil
zout naar smaak
slabladeren
korianderbladeren

Bereiding

Maak de vissen schoon en stoom ze tot ze een beetje gaar zijn.
Verwarm de plantaardige olie in een bakpan en bak de vissen 4-5 minuten, terwijl ze een keer worden omgedraaid.
Verwijder voorzichtig het vel en alle graten, breek de vis in kleine stukjes en doe die in een mengkom.
Snijd de sjalotten en de gember in kleine plakjes en hak de peper.
Kneus de pinda's een beetje met de achterkant van een lepel en snijd de groene mango in fijne reepjes.
Doe al deze ingrediënten, samen met het limesap, de limeschil en zout naar smaak bij de vis.
Meng alle ingrediënten met een slacouvert goed door elkaar.
Leg de slabladeren op een slaschaal, schep de gekruide vis erop en garneer de schaal met de korianderbladeren.

Middeleeuws varkensgebraad

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

Ingrediënten

1½ kg varkenslende, ontbeend, ontvet en opgerold
½ theelepel zeezout
1 theelepel gemberpoeder of laurierpoeder (of een mengsel)
5 grote, gepelde, in vieren gesneden knoflooktenen
3 uien in ringen
3 dl warme melk
1½ dl rode wijn
1 kg aardappelen
1½ dl kookwater

Bereiding

Bestrijk het vlees met zout en kruiden.
Maak met de punt van een smal scherp mes op gelijke afstand 20 kleine insnijdingen in de boven- en zijkanten van het vlees en stop in elke insnijding een stukje knoflook.
Beleg de bodem van een braadslee met de uiringen en leg het vlees erop.
Schuif het onafgedekt in een op 200°C voorverwarmde oven en braad het vlees 1 uur.
Giet er na 10 minuten de helft van de melk bij en na nog eens 40 minuten de andere helft.
Verpak het vlees in aluminiumfolie en houd het warm.
Kook intussen de aardappelen gaar.
Deglaceer de aanbaksels in de braadslee met de rode wijn, breng deze aan de kook en laat 3-4 minuten inkoken.
Voeg het kookwater van de aardappelen toe en laat, onder af en toe roeren, nog 5 minuten koken.
Roer de saus met de mixer saus.
Snijd het vlees in dunne plakjes en serveer die met de saus en een assortiment groenten.

Mie met quorn en aubergine

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

Ingrediënten

1 pakje oosterse mie (Tai Ming)
1 grote aubergine
1 ui
1 rode peper
4 eetlepels olie
2 bakjes Quornstukjes (à 175 g)
2 eetlepels Thaise vissaus (of sojasaus)
1 ½ eetlepel sojasaus
2 dl kokosmelk
zout
peper
2 pakjes vers basilicum (Green Pack)
65 g cashewnoten

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op het pak gaar, maar verkort de kooktijd met 3 minuten.
Spoel direct koud en laat uitlekken.
Snijd de aubergine in dikke plakken en vervolgens in staafjes.
Snijd de ui in ringen.
Maak de rode peper schoon (verwijder de zaadjes) en snijd hem in ringetjes.
Laat 2 eetlepels olie goed heet worden en roerbak er de Quorn in bruin.
Neem de Quorn uit de pan en houd apart.
Fruit de ui, de rode peper en vervolgens de aubergine in het achtergebleven bakvet met de rest van de olie.
Bak al omscheppend tot de aubergine zacht wordt.
Schenk de vissaus, de sojasaus en de kokosmelk erbij en laat de saus iets inkoken.
Schep de mie en de Quorn door de saus, warm goed door en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes (houd een paar blaadjes achter) en schep die op het laatst door de mie.
Garneer met de cashewnoten en het achtergehouden basilicum.

Miecurry met quorn

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

Ingrediënten

350 g Quornstukjes naturel
1 pak eiermie van 250 gr
2 eetlepels sesamolie
2 cm fijngehakte verse gember
1 cm fijngehakte verse laos (toko)
1 stengel sereh in stukjes
½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel kurkuma (koenjit)
2 stengels bleekselderij in stukjes
1 blikje kokosmelk (netto 400 g)
1 dl kruidenbouillon
ketjap manis
sambal

Bereiding

Breng in een pan ruim water aan de kook.
Leg de mie in het kokende water en laat de mie van het vuur af $\pm$ 4 minuten staan.
Verwarm een wok op hoog vuur.
Schenk de sesamolie erin en bak de gember, de laos, de sereh, de ketoembar, de kurkuma en de bleekselderij even aan tot het gaat geuren.
Voeg de Quornstukjes toe en roerbak alles nog 2 minuten.
Schenk de kokosmelk en de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
Voeg de eiermie toe en schep het gerecht om.
Voeg naar smaak ketjap en sambal toe en laat het gerecht nog $\pm$ 5 minuten zachtjes sudderen.

Minestra di ceci (soep van kikkererwten)

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

Ingrediënten

350 g kikkererwten
40 g ontbijtspek
1 gesnipperde ui
2 geperste teentjes knoflook
250 g tomaten
3 eetlepels olijfolie
200 g andijvie
1 theelepel oregano
zout
zwarte peper
1 eetlepels peterselie
200 g verse worst
50 g Parmezaanse of pecorino kaas
4 sneden brood

Bereiding

Laat de kikkererwten 24 uur weken en giet dan het water af.
Rooster het brood.
Fruit het spek 2 minuten op laag vuur tot het vet uitsmelt.
Voeg de olijfolie toe en fruit de ui en de knoflook 5 minuten.
Voeg de kikkererwten, de tomaten en 1½ l water toe.
Doe de fijngesneden worst erbij, breng op smaak met zout en oregano en laat 1½ uur in de gesloten pan zachtjes sudderen.
Doe de andijvie erbij en laat nog 30-40 minuten sudderen.
Breng de soep op smaak met peper en zout en roer de peterselie erdoor.
Leg in elke soepkom een snee geroosterd brood, giet de soep erover en bestrooi met de geraspte kaas.

Minestra di pasta e fagioli (pastasoep met bruine bonen)

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

Ingrediënten

150 g pipe rigate
zout
2 uien
2 teentjes knoflook
150 g Prosciutto Crudo in plakken van ± 3 mm dik
1 blik artisjokharten (netto 400 g)
2 eetlepels (olijf)olie
1 blik gepelde tomaten (netto 400 g)
1 blik bruine bonen (netto 840 g)
peper
75 g grof geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de pipe rigate in een pan met ruim water en zout in ± 13 minuten beetgaar.
Pel en snipper de uien.
Pel de teentjes knoflook en hak ze in stukjes.
Snijd de ham in reepjes.
Laat de artisjokken uitlekken en snijd ze in vieren.
Verhit de olie in een pan en bak de ui en de knoflook al omscheppend ± 3 minuten.
Giet de tomaten af (vang het sap op) en snijd ze in stukken.
Voeg de artisjokken en de stukken tomaat met sap toe en laat onafgedekt ± 5 minuten koken; roer af en toe.
Giet de pasta af en doe die bij de groenten in de pan.
Scheep de bonen met het vocht en de reepjes ham door de groente en de pasta en verwarm alles ± 5 minuten zachtjes.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheep de soep in 4 diepe borden en bestrooi met Parmezaanse kaas.
Serveer er ciabatta bij.

Minestra di riso (rijstsoep)

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

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
30 g boter
50 g ontbijtspek
500 g witte kool
15 dl runderbouillon
zout
zwarte peper
peterselie
1 mespunt tijm
1 laurierblaadje
3 eetlepels Parmezaanse kaas
200 g rijst

Bereiding

Snijd het spek in blokjes en bak deze 5 minuten in een droge pan tot het vet is uitgesmolten.
Voeg de boter en de ui toe en laat het 5 minuten bakken.
Voeg de kool, de tijm en de laurier toe en bak het nog eens 5 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng de soep op smaak met zout en peper.
Stoof het geheel 20 minuten in de gesloten pan.
Voeg de rijst toe en laat de soep nog eens 20 minuten koken.
Roer de fijngehakte peterselie erdoor en serveer met de kaas.

Mini kipsateetjes

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 enkele kipfilets
1 eetlepel ketjap manis
½ eetlepel vloeibare honing
2 theelepels sambal oelek
peper
zout
1 voorgebakken stokbrood
1½ eetlepel wokolie
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 pak Knorr satésaus kant en klaar à 370 ml

Bereiding

Snijd de kipfilets in de lengte in dunne repen.
Scheep ze met de ketjap, de honing, de helft van de sambal en peper en zout naar smaak door elkaar en laat de kip 20 minuten marineren.
Prik de reepjes kip zigzag aan de satéstokjes en bestrijk ze met 1 eetlepel olie.
Verhit een grilpan tot heel heet en rooster de sateetjes rondom bruin en in ± 7 minuten helemaal gaar.
Bak intussen het stokbrood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de rest van de olie en fruit de sjalot met de knoflook al omscheppend in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Bereid de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en scheep er het sjalotmengsel en de rest van de sambal door.
Snijd het brood in sneetjes en serveer ze met de satésaus bij de sateetjes.

Wijnadvies: Tanguero Malbec/Shiraz Rosé

Mini quiche met baconvulling

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 2 theelepels olie in een koekenpan en bak 3 plakken fijngehakte bacon en 1 gesnipperde ui iets goudbruin.

Laat het mengsel afkoelen. Klop ½ kop melk, 1/3 kop room en 2 eieren door elkaar.

Verdeel de bacon en ui over de quiches, schenk het mengsel erover en bestrooi alles met 60 g geraspte parmezaanse kaas.

Mokkawafels met espressosiroop

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

Ingrediënten

voor de espressosiroop

185 g basterdsuiker
1¼ dl gezette espresso
60 ml room

voor de wafels

250 g bloem
2 eetlepels cacaopoeder
2 theelepels bakpoeder
½ theelepel zout
3 dl melk
2 eetlepels koffie- en chicorei-essence
125 g basterdsuiker
3 eieren, gesplitst
60 g boter, gesmolten

Bereiding

Breng voor de espressosiroop de suiker, espresso, room en 3 eetlepels water in een pannetje aan de kook, zet het vuur laag en laat de siroop 4-5 minuten sudderen.

Zet hem weg om af te koelen.

Verwarm een wafelijzer voor.

Zeef de bloem, cacao, bakpoeder en het zout in een grote kom. Voeg de melk, essence, suiker, eierdooiers en boter toe en klop ze glad.

Sla de eiwitten in een schone, droge kom tot stijve pieken.

Schep met een grote metalen lepel 1 el eiwit door het beslag om het luchtig te maken; schep de rest er voorzichtig door.

Vet het wafelijzer in met gesmolten boter.

Schenk circa ½ kop (1¼ dl) beslag (de hoeveelheid hangt af van de grootte van het wafelijzer) in het midden van het ijzer en verspreid het tot bijna aan de randen.

Bak ze 4-5 minuten of tot de wafel krokant en goudbruin is.

Houd ze warm en bak het resterende beslag.

Schep de espressosiroop over de wafels.

Heerlijk met verse slagroom, chocoladekrullen en gezeefde cacaopoeder.

Info: Koffie komt oorspronkelijk uit Ethiopië en Sudan en wordt gemaakt door de zaden of bonen van een groenblijvende struik te malen. Hij werd beschouwd als een geschenk van god en werd door de Soefi's gebruikt - koffie hielp ze waarschijnlijk wakker te blijven tijdens het gebed. Het eerste openbare koffiehuis werd rond 1511 in Mekka geopend. Het drinken van koffie verspreidde zich toen via Constantinopel naar Europa. Koffie is sinds de 17e eeuw erg populair. Variëteiten van koffiebonen zijn onder andere de arabica, de fijnste en meest robuuste, en de robusto, met het hoogste cafeïnegehalte. Koffie wordt verbouwd in Afrika, Zuid-Amerika, Arabie, India, de Cariben, Indonésie, Papoea Nieuw-Guinea en Australië.

Mosselen met knoflook en kruiden

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

Ingrediënten

2 kg hangcultuur mosselen of paalmosselen (bouchots)

4 teentjes knoflook

1 bosje verse tijm

verse rozemarijn

1 bosje verse bladpeterselie

3 eetlepels plantaardige olie

1 eetlepel boter

gebrande zwarte peper uit de molen

Bereiding

Laat zwarte peper uit de molen in een droge hete koekenpan even aanschroeien.

Was de mosselen en verwijder eventueel achtergebleven baarden en pokken.

Pel de knoflook, blancheer de teentjes kort in kokend water, spoel ze af en blancheer ze nogmaals.

Haal de kern uit de teentjes en hak de knoflook fijn.

Ris de blaadjes van de tijm en de naaldjes van de rozemarijn en hak ze fijn.

Hak ook de peterselie fijn.

Verhit in een grote pan de olie met de boter op een hoge warmtebron en houd de boter blank.

Doe een enkele laag mosselen in de pan zodat ze allemaal contact hebben met de bodem.

Wacht tot ze opengaan.

Houd de warmtebron hoog en voeg peper, tijm, rozemarijn en knoflook toe.

Schud de mosselen om tot het vocht is verdampt en alle kruiden om de mosselen heen plakken.

Voeg de peterselie toe.

Direct op tafel brengen.

Mousse met melkchocolade en geconfijte stukjes gember

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

Ingrediënten

160 g melkchocolade
20 g zachte boter
3 eiwitten
10 g griessuiker
2 eidooiers
5 cl mengeling van melk en room (fifty-fifty)
5 g geconfijte gember

Bereiding

De chocolade in stukjes hakken en in de microgolf of een bain-marie laten smelten.
De boter in kleine blokjes toevoegen.
In een kleine steelpan de melk en de room aan de kook brengen en hieraan zorgvuldig de chocolade toevoegen met een spatel.
In de kom van een keukenrobot de eiwitten tot sneeuw kloppen.
Als deze beginnen te rijzen, langzaam de suiker toevoegen, fijn verstrooien.
Net vóór ze het stadium van uiterst (té) stevige sneeuw bereiken, de twee dooiers door het mengsel roeren.
Met behulp van een klopper, een gedeelte van het chocolademengsel (ongeveer 2 soeplepels) in deze sneeuw doen.
Opkloppen.
De rest voorzichtig toevoegen met behulp van een spatel.
Dan de geconfijte gember, versneden in kleine stukjes van 1 à 2 mm.
In een grote kom doen of in individuele potjes.
Ofwel in mooie koppen, voor een knap effect !
Laten opstijven in de koelkast.

Tips : Om de mousse goed luchtig te houden, voegt u de twee eidooiers op het laatste moment toe, zoniet dan rijzen de eiwitten niet meer. Het inbrengen van de chocolade-massa, vet gemaakt door de boter, is de delicaatste etappe van dit recept.

Info: Voor kinderen kunt u eventueel de gember weglaten. Alhoewel het kleine volkje meer houdt van een rinse smaak dan u denkt ! Voor volwassenen kunt u het «gember-gehalte» van deze mousse verhogen door 2 fijne reepjes verse gember te laten trekken in de melk en room mengeling. U kunt ook de hoeveelheid geconfijte gember verdubbelen.

Mousseline van appels met karamelcrème

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de mousseline

1 kg appels
25 g boter
4 eetlepels suiker
1 citroen
3 eieren
50 g verse room

voor de crème

1 l melk
6 eieren
100 g suiker

om ze te parfumeren

125 g suiker
2 eetlepels water
1 glas warm water

Bereiding

De appels schillen en ontpitten, ze in stukjes snijden en ze in de boter zacht laten worden met de suiker en de geraspte citroenschil.

Als de appels tot compote verkookt zijn, ze met de pureepers tot moes verwerken.

Half laten afkoelen.

Dan de geklopte eieren en de room bijvoegen, alles goed kioppen en de bereiding in een geboterde charlottevorm gieten.

45 minuten in de matige oven au bain-marie laten bakken.

Intussen de crème bereiden: de melk koken.

De eierdooiers met de suiker tot een schuimig mengsel verwerken, de warme melk erover gieten en op een laag vuur al roerend laten indikken; niet laten koken; van het vuur nemen zodra de crème aan de lepel blijft hangen.

De karamel bereiden: de suiker in het water laten smelten, laten koken tot de suiker karamelkleurig wordt.

Doven met een glas warm water (let op voor spatten) en die gedoofde karamel in de warme melk gieten om ze te parfumeren.

Als de mousseline klaar is, ze laten afkoelen in de vorm.

Storten en omringen met karamelcrème.

Tip : U kunt bij de mousseline 3 stijfgeklopte eiwitten voegen (die niet gebruikt werden in de karamelcrème).

Muesli

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

½ l melk of yoghurt

4 volle eetlepels havermout

4 kleine appels of 2 grote (grof geraspt)

sap van 1 sinaasappel

Bereiding

Havermout weken in water (ca. 8 uur van te voren).

Yoghurt toevoegen

Alle overige ingrediënten toevoegen.

Snel opdienen.

Variatietip: vervang de appels door gemalen noten, rozijnen of ander fruit

Na raam long srong (kheng khung in kokosmelk)

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

Ingrediënten

6 gedroogde rode pepers
½ theelepel zout
5 eetlepels fijngesneden citroengras
2 teentjes knoflook
½ eetlepel fijngesneden Kha gember
½ eetlepel fijngesneden korianderwortel
3 sjalotten
½ theelepel trassi
300 g pakbung (khenh khung)
600 ml dikke kokosmelk
1 eetlepel suiker
1 eetlepel vissaus

Bereiding

Doe de kokosmelk in een pan, breng de melk aan de kook en laat de melk doorkoken tot het vet komt bovendrijven.

Doe de sambal erbij en roer alles goed door elkaar.

Voeg daarna de suiker en de vissaus toe.

Blancheer de pakbung en doe ze in een diepe schaal.

Giet de kokosmelk er als saus overheen.

Voor de sambal:

Kneus de knoflook en hak ze in kleine stukjes.

Doe de gedroogde pepers, het zout, het fijngesneden citroengras, de knoflook, de gember, de korianderwortel, de sjalotten en de trassi in een vijzel en stamp tot een fijne gladde massa is ontstaan.

Nam salad kak (pinda-kokosmelk sladressing)

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

Ingrediënten

4 dl ongezoete kokosmelk
1 eetlepel rode currypasta
5 dl ongezouten pindakaas met stukjes pinda
1/8 l witte azijn
2 eetlepels suiker
1½ eetlepel vissaus

Bereiding

Roer de rode currypasta in een steelpan op middelhoog vuur door de kokosmelk tot het mengsel gelig wordt en een dun laagje olie komt bovendrijven.

Doe de rest van de ingredinten erbij en verwarm de saus op laag vuur al roerend 7-10 minuten, of tot alle ingredinten goed met elkaar zijn vermengd.

Laat de dressing 1 uur tot kamertemperatuur afkoelen alvorens hem te gebruiken.

In de koelkast blijft de dressing een maand goed, maar ze heeft wel de neiging om in te dikken.

Om hem te verdunnen moet u een halve of een hele theelepel witte azijn of pindaolie toevoegen en flink roeren.

Tip: Gebruik het liefst vette pindakaas, of voeg een flinke scheut pindaolie toe, anders wordt de dressing te dik.

Niertjes in sherrysaus

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

Ingrediënten

500 g varkensnieren
2 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen zwarte peper
1 kleingesneden ui
1 uitgeknepen teentje knoflook
2 eetlepels bloem
2 dl kippenbouillon
2 dl droge sherry
citroenschil
1 laurierblad
1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Blancheer de nieren als volgt:

Zet ze op met koud water, laat ze aan de kook komen en spoel ze daarna met koud water af.

Snijd ze open en verwijder met een scherp mesje alle vetdeeltjes.

Verhit de olijfolie en bak de in plakjes gesneden nieren rondom bruin.

Bestrooi ze met zout en peper, doe er de ui en de knoflook bij en fruit die 5 minuten mee.

Bestrooi het vlees en de ui met de bloem, laat die even kleuren en giet er al roerend de bouillon en de sherry bij.

Doe het laurierblad en de citroenschil in de saus.

Laat het vlees 30 minuten zachtjes stoven.

Verwijder vlak voor het opdienen de citroenschil en het laurierblad en roer er de peterselie door.

Geef er saffraanrijst bij.

Noordzeegarnalen in een witlofsalade met kerrie

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

Ingrediënten

4 struikjes witlof á 100 g
50 g tuinkers
1 appel (Golden Delicious)
het sap van ½ citroen
1 dl volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel milde kerrie
zout
cayennepeper
200 g gepelde noordzeegarnalen
1 eetlepel amandelschaafsel
½ stokbrood
boter

Bereiding

Verwijder de blaadjes van de witlofstruikjes en spoel ze onder stromend water.
Maak ze droog, maar let erop dat ze niet kreuken.
Was de tuinkers en maak ook die droog.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine brunoise.
Roer de appelbrunoise door het citroensap.
Vermeng de yoghurt met de mayonaise en roer er het kerriepoeder door.
Kruid met wat zout en een snufje cayennepeper.
Snijd alle witlofblaadjes op 5 cm lengte en let erop dat de puntjes niet gekreukt zijn.
Snijd de rest van de blaadjes in fijne reepjes en vermeng die met de tuinkers.
Leg de tuinkers en de witlofreesjes onder in 4 cocktailglazen en schik de rest van het witlof zo, dat de uiteinden net boven het glas uitkomen en de glazen rondom mooi opvullen.
Vermeng de appelbrunoise met de garnalen en verdeel dit over de 4 glazen.
Lepel in elk glas voldoende, maar niet te veel saus, zodat u de garnalen nog kunt zien.
Strooi wat kerriepoeder op de saus en over de garnalen.
Garneer met de even onder de grill geroosterde amandelschaafsel.
Serveer hier in een klontje boter goudgeel gebakken plakjes stokbrood bij.

Noordzeesalade

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

Ingrediënten

1 kg kabeljauwfilets
court-bouillon
250 g geraspte wortelen en knolselderij
1 bosje peterselie
1 ui
komkommers op azijn
mayonaise
1 eetlepel mosterd

Bereiding

Pocheer de kabeljauwfilets 10 minuten in de court-bouillon en laat ze in het kookvocht afkoelen (bereid dit liefst een dag van tevoren).
Verdeel de gekookte vis in kleine stukken en vermeng die met de geraspte wortel, knolselderij, ui, komkommer en de peterselie.
Voeg naar smaak mayonaise en mosterd toe.
Deze 'zomerse' salade kunt u serveren als hoofdgerecht met gebakken, nieuwe aardappelen, salade en andere rauwkost, of gebruiken als beleg op een boterham of toast.

Noorse macaronisalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Noors	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g hoorntjesmacaroni
1 blikje gerookte gekleurde koolvis
2 zure appels
1 ui
4 eetlepels slasaus
2 eetlepels gecondenseerde melk zonder suiker
1 theelepel scherpe mosterd
1 kleine augurk
1 eetlepel fijngehakte kappertjes
1 eetlepel gehakte groene kruiden (bijv. dille en kervel)
1 mespunt suiker

Bereiding

Kook de macaroni in water met wat zout gaar en giet ze direct af.
Spoel de pasta onder de koude kraan af en laat uitlekken en afkoelen.
Leg de koolvis op keukenpapier, zodat alle olie eruit trekt en voeg de plakjes bij de macaroni.
Hak de ui en de geschildde appels en doe ze bij de salade.
Maak een pittige saus van de slasaus, melk, gehakte augurk, kappertjes, mosterd en groene kruiden en giet die over de salade.
Schep alles voorzichtig door elkaar en zet de schaal afgedekt enkele uren in de koelkast.

Oestersalade 1

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

Ingrediënten

2-3 struikjes witlof
2 sneetjes bruinbrood
25 g boter
24 oesters
75 g bloem
50 g boter
2 eetlepels citroensap
24 takjes kervel
12 theelepels Kaviaar
Voor de dressing:
3 eetlepels notenolie
1 eetlepel wijnazijn
1 eetlepel frambozenazijn
1 theelepel mosterd
zout
versgemalen peper

Bereiding

Haal 24 van de buitenste bladen van het witlof, was deze zorgvuldig en maak ze met een schone doek droog.

Snijd de rest van het witlof in een fijne julienne en was en droog deze eveneens.

Verwijder de korsten van het brood, snijd de sneetjes in kleine dobbelsteentjes en bak die in wat boter mooi bruin.

Roer alle voor de dressing bestemde ingrediënten door elkaar.

Haal de hele blaadjes witlof door de dressing, giet de resterende dressing daarna over de witlofjulienne en schep enkele malen goed om.

Steek de oesters open, neem ze uit de schelp en droog er voorzichtig 12 met een stukje keukenpapier.

Wentel de droge oesters door de bloem en bak ze in de boter aan weerszijde snel bruin.

Blus de boter met citroensap af en geef de oesters een draai van de pepermolen.

Beleg 4 borden met een ster van 6 witlofbladen, leg de julienne in het midden en leg tussen de bladen aan de rand van het bord een takje kervel.

Leg de oesters om en om, een rauwe en een gebakken, op de witlofbladen.

Verdeel dobbelsteentjes brood over de witlofjulienne en garneer elke rauwe oester met een theelepeltje kaviaar.

Oestersalade 2

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

Ingrediënten

12 oesters
12 sint-jacobsschelpen
1 zakje gemengde sla
100 g gekookte sperziebonen
1 bleekselderijstengel
1 courgette
1 eetlepel witte wijnazijn
5-6 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
zout
½ glas witte wijn
3 dl groentebouillon (tablet)
1 sjalot

Bereiding

Breng de wijn, de bouillon en de fijngesnipperde sjalot in een brede en lage pan aan de kook, leg het deksel op de pan en laat 5 minuten koken.

Open intussen de oesters en giet het vocht bij de kokende bouillon.

Maak de oesters voorzichtig los en kook ze eveneens in de bouillon.

Haal ze er met een schuimspaan weer uit als ze ietwat stevig zijn geworden (na 1-2 minuten).

Maak ook de sint-jacobsschelpen open, verwijder de ingewanden en kook de weekdieren in de bouillon tot ze stevig zijn geworden (3-5 minuten).

Giet ze af.

Verdeel de gewassen en gedroogde blaadjes sla op de borden.

Snijd de bonen en selderij in stukjes, verdeel ook die over de borden en voeg de weekdieren toe.

Snijd de courgette in blokjes en verdeel die over de salade.

Voeg aan de wijnazijn 2 mespuntjes zout toe en klop er met een vork de olie door tot een vinaigrette is ontstaan.

Breng op smaak met peper en giet de dressing over de salade.

Omelet op z'n West-Vlaams

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

Ingrediënten

250 g aardappelen

50 g boter

2 uien

300 g vers spek

4 eieren

4 eetlepels melk

peper

zout

nootmuskaat

50 g peterselie

Bereiding

Schil, was en kook de aardappelen, laat ze koud worden en snijd ze in schijfjes van 1 cm.

Smelt de boter, leg de aardappelschijfjes naast elkaar in de pan en laat ze aan beide kanten bruin bakken.

Reinig intussen de uien en snipper ze fijn.

Snijd het spek in blokjes.

Doe de uien en het spek bij de aardappelen en bak ze.

Klop de eieren los met de kruiden en de melk giet de eieren over de aardappelen en laat bakken.

Oosters met quorn

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 500 g asperges in stukjes en kook ze 10 minuten.

Kook 300 g eiermie volgens de aanwijzingen op het pak gaar en schep het met 1 eetlepel olie om.

Roerbak 350 g oosters gemarineerde Quorn in 5 eetlepels maïsolie 5 minuten.

Voeg 200 g oesterzwammen in reepjes toe en roerbak 4 minuten.

Voeg een fijngehakt mengsel van 1 ui, 2 tenen knoflook en 3 cm gember toe en roerbak 1 minuut.

Schep de asperges erbij, roerbak alles 3 minuten en voeg tot slot 2 eetlepels oestersaus, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel azijn en de mie toe.

Warm het door en bestrooi het met korianderblad en verse rode peper.

Oosterse garnalensalade met peultjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

75 g peultjes

1 bosuitje

zout

1 citroen

1 eetlepel suiker

1 theelepel sambal oelek

½ eetlepel sojasaus

1 teentje knoflook

100 g grote gekookte garnalen

Bereiding

Maak de peultjes schoon, kook ze in weinig water met zout in ± 2 minuten beetgaar en giet ze af.

Snijd het bosuitje schuin in ringetjes.

Pers de citroen uit.

Klop een sausje van het citroensap, de suiker, de sambal, de sojasaus, het uitgeperste teentje knoflook en zout.

Spoel de garnalen af.

Verdeel de peultjes en de garnalen over 2 bordjes en verdeel er het sausje en de bosuitjes over.

Oosterse hamlappen

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

Ingrediënten

500 g hamlappen
wat bloem
peper
zout
25 g boter
1 flinke ui
4 eetlepels ketjap
4 eetlepels azijn
1 teen knoflook
1 mespuntje sambal

Bereiding

Snijd de hamlappen in reepjes.
Bestrooi ze met peper en zout en wentel ze dan door de bloem.
Braad ze in de boter bruin.
Snipper de ui en fruit deze mee.
Voeg dan wat water, de ketjap, de azijn, de knoflook en de sambal toe, zet het vuur laag en laat het geheel ± 20 minuten stoven.

Oosterse perensalade met quorn en pistachenootjes

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

Ingrediënten

250 g Quornfilet of Quornstukjes
2 kleine sinaasappels
50 g krenten
50 g pistachenootjes
2 stevige sappige peren
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels sesamolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel honing
cayennepeper
1 eetlepel sesamzaadjes
1 bosje kervel

Bereiding

Snijd de Quorn in blokjes en meng deze in een kom met de sojasaus, het sap van 1 sinaasappel en 1 eetlepel sesamolie.
Laat dit een kwartiertje intrekken.
Meng de krenten met 1 eetlepel citroensap, de wijnazijn, de honing en een snufje cayennepeper.
Schil de peren en snijd ze in vieren.
Verwijder het klokhuis en snijd de parten in drieën.
Laat de Quorn uitlekken.
Verhit de rest van de sesamolie in een koekenpan en roerbak de gemarineerde Quornblokjes hierin met de sesamzaadjes goudbruin.
Meng de stukjes peer met het overgebleven citroen- en sinaasappelsap en bestrooi met de krenten.
Schep de salade op een schaal en leg de warme Quornblokjes erop.
Bestrooi het geheel met de pistachenootjes en garneer met een takje kervel.

Oosterse tomatendressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2 dl Tomato Frito (Heinz) met 2 eetlepels sojasaus, 2 eetlepels gembersiroop, zout, peper en 2 eetlepels fijngesneden munt.

Ovenaardappelen met chili-mangosaus

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

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappelen
2 eetlepels sesamolie
2 theelepels grof zeezout
verse tijm
300 g mango
2 sinaasappels
1 rode chilipeper
1½ dl tomatensap
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel honing
zout
versgemalen peper
30 g pompoenpitten

Bereiding

Was de aardappelen en snijd ze in plakjes.
Besprenkel ze met de helft van de olie en leg ze naast elkaar op een bakplaat.
Bestrooi met 1 theelepel zeezout en tijmblaadjes en bak ze ± 20 minuten in de op 200°C voorverwarmde oven.
Schil de mango en de sinaasappels.
Verwijder de pit uit de mango en snijd hem in blokjes.
Verwijder het velletje van de sinaasappel, zodat alleen het vruchtvlees overblijft.
Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snijd hem in stukjes.
Verhit de rest van de olie en fruit het fruit en de chili hierin.
Voeg het tomatensap, de sojasaus en de honing toe en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de aardappelen, de pompoenpitten en de saus over de borden.

Ovenschotel met bataat

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

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g bataat (= zoete aardappel)
2 uien
2 zachtzure appels
citroensap
zout, peper
1½ dl appelsap
± 40 g boter
2 eetlepels honing
2 dikke plakken ham á 100 gr
2 eetlepels geschaafde amandelen
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Schil de bataat, snijd ze in stukken en kook ze gaar.
Maak er puree van (eventueel met wat vocht uit de koekenpan, na het bakken van de uien en de appels) en voeg zout en peper toe.
Snijd de uien in ringen en fruit ze in 20 g boter.
Snijd de appels in schijven, besprenkel ze met citroensap en bak ze met de uien bruin.
Voeg het appelsap toe en laat nog 5 minuten koken.
Roer de helft van de honing door het ui-appelmengsel.
Bestrijk de plakken ham met de rest van de honing en leg ze in een beboterde ovenschaal.
Strooi er zout en peper over en bedek ze met de bataatpuree.
Strooi er de amandelen en de geraspte kaas over, leg er hier en daar nog een vlokje boter op en laat het gerecht in een met aluminiumfolie afgedekte ovenschaal in een op 175°C voorverwarmde oven in 30 minuten door en door heet worden.
Haal het aluminiumfolie de laatste 10 minuten weg.

Ovenschotel uit de Vogezes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
1½ dl melk
1 ei
100 g boter
zout
peper
nootmuskaat
1 savooiekool
400 g varkensgehakt
2 eetlepels tomatenpuree
1 eetlepel bloem
1 theelepel gedroogde tijm
1½ dl witte wijn
4 eetlepels broodkruim
2 eetlepels geraspte Goudse kaas

Bereiding

Kook de aardappelen gaar, laat ze even uitstomen en maak er met de melk, 40 g boter, wat zout, peper en nootmuskaat een fijne puree van.

Roer het ei even los.

Maak de savooiekool schoon door de buitenste lelijke bladeren te verwijderen; snijd de kool daarna doormidden en snijd de helften in smalle repen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Breng 2 l water aan de kook, voeg de koolreepjes en 2 theelepels zout toe en laat dit 5 minuten koken.

Doe alles over in een vergiet en laat de kool goed uitlekken.

Verhit 40 g boter in een hapjespan en bak het gehakt, onder voortdurend roeren, tot het helemaal uit elkaar is gevallen en een andere kleur begint te krijgen.

Schep de tomatenpuree erdoor en strooi er de bloem, de tijm, zout en peper over.

Laat dit alles onder voortdurend omscheppen nog 2 minuten bakken.

Schenk er de wijn bij, roer alles krachtig door elkaar en laat het nog 10-12 minuten sudderen.

Spreid de kool over de bodem van een dik beboterde ovenvaste schaal uit, verdeel er het gehakt over en dek alles met een dikke laag aardappelpuree af.

Bestrooi het gerecht met een mengsel van broodkruim en geraspte kaas.

Leg er hier een daar kleine boterkrulletjes op (totaal 20 g) en zet de schaal in het midden van de oven.

Zodra zich een mooie goudbruine korst heeft gevormd (na ± 40 minuten), kunt u het gerecht opdienen.

Paad fak thong sei kai (gebakken pompoen met eieren)

Menugang Bijgerecht
Keuken Oosters
Bron

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g gesneden pompoen
1 ei
2 eetlepels olie
2 theelepels suiker
1 theelepel vissaus
150 ml water
1 teentje knoflook

Bereiding

Kneus de knoflook en snijd ze in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een wadjan en bak de stukjes knoflook tot ze goudbruin en knapperig zijn.
Doe de stukjes pompoen en het water in de wadjan en bak al roerend tot de pompoen gaar is.
Roer er dan het ei door en breng op smaak met de suiker en de vissaus.
Serveer het gerecht op een schotel.

Paad khao pode onn gub gai (jonge maïs met kip)

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

Ingrediënten

400 g jonge maïs
3 teentjes knoflook
1 sjalot
4 lente-uitjes
175 g kippenvlees
25 ml plantaardige olie
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
2 theelepels suiker
75 ml kippenbouillon
2 theelepels maïsmeel

Bereiding

Maak de jonge maïs onder koud stromend water goed schoon.

Hak de knoflook, de sjalotten en de lente-uitjes in kleine stukjes en snijd het kippenvlees in dunne plakjes.

Maak de olie in een wadjan zeer heet en fruit de knoflook en de sjalotten 3-4 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Temper het vuur en doe het kippenvlees, het zout, de versgemalen peper en de suiker erbij en laat alles al roerend 2 minuten bakken.

Doe dan de lente-uitjes en de bouillon in de wadjan, breng alles opnieuw aan de kook en laat het 6 minuten zachtjes doorkoken.

Doe er dan de maïs bij en laat het nog eens 3 minuten doorkoken.

Vermeng het maïsmeel met een klein beetje water en doe dat voor het serveren in de pan.

Paad paag naam mun hoy (broccoli in oestersaus)

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

Ingrediënten

350 g broccoli
2 teentjes knoflook
25 ml plantaardige olie
50 ml oestersaus
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Breek de broccoli in stukjes en snijd de harde stengels weg.
Stoom de broccoli 3-4 minuten boven kokend water tot ze gaar is.
Kneus de knoflook.
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de knoflook tot die goudbruin en knapperig is.
Doe er dan de broccoli en de oestersaus bij en kook alles al roerend 2-3 minuten.
Breng de groente op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en serveer ze op een schaal.

Paag boong paad (gebakken spinazie)

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

Ingrediënten

500 g spinazie
2 teentjes knoflook
25 g ingemaakte sojabonen
50 ml plantaardige olie
versgemalen zwarte peper
kleingesneden rode peper

Bereiding

Verwijder de harde stengels, doe de spinazie in een vergiet, was ze met koud stromend water goed schoon en laat de spinazie goed uitlekken.
Kneus de knoflook en prak de sojabonen.
Verwarm de olie in een wadjan en fruit de knoflook en de sojabonen 3-4 minuten.
Doe de spinazie erbij en bak de spinazie onder voortdurend roeren 2-3 minuten.
Breng de spinazie op smaak met de versgemalen zwarte peper en doe ze in een schaal.
Garneer de spinazie met de fijngesneden rode peper.

Paag tom gathi (in kokosmelk gekookte groente)

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

Ingrediënten

125 g bamboespruiten
125 g kouseband
50 g aspergebonden
125 g jonge maïs
50 g witte kool
50 g spinazie
500 ml kokosmelk
1/4 theelepel zout
50 ml kokoscrème
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak alle groenten goed schoon.
Giet de kokosmelk in een grote pan, doe het zout erbij en breng de melk aan de kook.
Doe de bamboespruiten erbij en laat die 2 minuten koken.
Doe er dan de kouseband en de aspergebonden bij en laat die nog 1 minuut koken.
Doe tenslotte alle overgebleven groenten in de kokosmelk en laat alles nog 2 minuten doorkoken.
Haal de groenten uit de kokosmelk en laat ze goed uitlekken.
Leg ze daarna op een schaal, doe de kokoscrème erbovenop en breng de groenten tenslotte op smaak met de versgemalen zwarte peper.

Pad thai (roergebakken thaise mie)

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

Ingrediënten

250 g rijstmie
3 eetlepels olie
3 fijngehakte teentjes knoflook
4 eetlepels gedroogde garnalen
4 eetlepels vissaus (Nam Pla)
60 g suiker
2 eetlepels tamarindesap
1 eetlepel paprikapoeder
75 g gebakken tofu
1 eetlepel gedroogde ongezouten koolraap in kleine stukjes
1 losgeklopt ei
4 eetlepels fijngeknipte bieslook
60 g gemalen geroosterde pinda's
75 g taugé

Bereiding

Week de rijstmie 30 minuten in koud water of tot hij zacht is.
Laat de mie uitlekken en zet hem weg.
Verhit de wok, voeg de olie toe en roerbak er de knoflook en de gedroogde garnalen in.
Voeg de mie toe en roerbak tot de mie transparant is.
Zet het vuur wat lager als het mengsel te snel kookt en begint te bakken.
Voeg de vissaus, de suiker, het tamarindesap en het paprikapoeder toe en roerbak alles kort.
Roer er vervolgens de tofu, de koolraap en het ei door, zet het vuur hoog en laat alles onder voorzichtig omscheppen bakken tot het ei stolt.
Roer het mengsel goed door en laat alles op matig vuur nog 2 minuten bakken of tot bijna alle vocht is verdampt.
Roer er de bieslook, de pinda's en de taugé door.
Doe het gerecht over op een schaal en garneer met ½ in partjes gesneden limoen.
Dien het gerecht onmiddellijk op.

Info: Dit gerecht is in Thailand heel populair als lichte maaltijd voor elk uur van de dag, maar vooral 's avonds op de markten.

Paella met kip en gamba's

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

Ingrediënten

1 pak gele rijst (325 g)
2 uien
1 rode paprika
200 g chorizoworst (aan een stuk)
1 schaal kipfilethaasjes (ca. 200 g)
4 eetlepels olijfolie
200 g tuinerwten (diepvries, pak 450 g)
1 bakje gekookte gamba's (200 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Chorizo in stukjes snijden.
Paprika wassen.
Paprika en chorizo in stukjes snijden.
Kipfilethaasjes halveren.
In koekenpan helft van olie verhitten en kip in ca. 5 minuten gaarbakken.
Kip bestrooien met zout en peper en warm houden.
In braadpan in rest van olie ui, chorizo en paprika ca. 5 minuten bakken.
Tuinerwten en rijst toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Kip en gamba's toevoegen en geheel door en door verwarmen.
Paella op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met tomatensalade en knoflookdressing.

Palingsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4-5 kleine palingen

2 preien

½ l blond bier

50 g zuring (hoort er ècht bij)

het hart van een krop sla

2 sneetjes brood zonder korst

3 eidooiers

1 dl room

100 g boter

peper

zout

Bereiding

Reinig de prei en snijd de witte stukken klein.

Smelt 50 g boter in een kookpan en laat hierin de stukken prei stoven zonder te kleuren.

Voeg er na enkele minuten het bier aan toe, 1 l water en de paling (afgestroopt en in stukken van 4 cm gesneden).

Kruid met peper en zout en stoof 20 minuten op een matig vuurtje met deksel.

Haal de paling uit de pan en verwijder de graten.

Houd de vis in een pot warm.

Giet het kookvocht door een heel fijne zeef en houd het eveneens warm.

Reinig de blaadjes zuring en het slahart en snijd ze fijn.

Smelt de rest van de boter en voeg de zuring, de sla en de verkrumelde sneetjes brood toe.

Kruid met peper.

Meng goed met een houten lepel.

Roer er beetje bij beetje het kookvocht onder.

Dat moet allemaal op een heel zacht vuurtje gebeuren en duurt een tiental minuten.

Voeg tenslotte nog de eidooiers, de room en de stukken paling toe.

Controleer of het gerecht genoeg is gekruid.

Dien zeer warm op.

Om de eidooiers en de room aan het gerecht toe te voegen, helpt een foefje: klop de dooiers los en voeg onder voortdurend roeren een beetje kookvocht toe. Giet de room erbij. Meng dit alles door de soep, terwijl u met een houten lepel zachtjes roert.

Pandanrijstrand met varkensvlees in citroensaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen
1 rode paprika
200 g hamlappen
175 g pandanrijst (Oryza)
zout, peper
1 mespunt kaneel
15 g boter
½ theelepel ketoembar
1 dl kokosmelk (blik)
1 eetlepel fijngeknipte verse basilicum of munt

Bereiding

Boen de citroen schoon, snijd een stukje gele schil van ± 4 cm af en snijd dat in dunne reepjes.
Pers de citroen uit.
Maak de paprika schoon en snijd hem in ruitjes.
Snijd de hamlappen in blokjes.
Kook de pandanrijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Bestrooi het vlees met zout, peper en kaneel.
Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Bak de paprika en de citroenschilletjes ± 1 minuut mee.
Voeg 1½ eetlepel citroensap en de ketoembar toe en laat het vlees met het deksel schuin op de pan ± 5 minuten sudderen.
Voeg de kokosmelk toe en laat het vlees nog ± 5 minuten zachtjes sudderen.
Doe de helft van de rijst in een eenpersoonsrijstrand.
Druk de rijst goed aan en keer de rand boven een bord.
Vul de rijstrand met de rest van de rijst en keer deze boven het andere bord.
Schep het vlees in het midden.

Panforte di Siena (Italiaanse kruidkoek)

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

Ingrediënten

50 g bloem
100 g suiker
100 g honing
100 g hazelnoten
50 g amandelen
150 g oranjesnippers
8 theelepels cacaopoeder
20 mespunt kaneel
5 mespunt koekkruiden
30 g poedersuiker

Bereiding

Rooster de hazelnoten 5 minuten in een oven op 175C.
Doe ze in een doek
en wrijf de velletjes eraf.
Overgiet de amandelen met kokend water, laat ze 5 minuten staan en giet ze af.
Wrijf de velletjes eraf.
Hak amandelen en hazelnoten fijn.
Meng de noten in een kom met bloem, oranjesnippers, koekkruiden, cacao en 1 theelepel kaneel.
Verwarm suiker en honing in een pannetje tot de suiker is opgelost.
Kook dit 2 minuten op laag vuur en giet dan de siroop bij het bloem-notenmengsel.
Meng dit goed door elkaar.
Bekleed een springvorm met een doorsnede van 22 cm met bakpapier.
Doe het beslag erin en bak 30 - 40 minuten op 150C.
Laat de koek afkoelen op een rooster.
Bestrooi de koek met de resterende kaneel en de poedersuiker.

Papas con mojo

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

Ingrediënten

1 kg krieltjes met schil
2 eetlepels zout
1 citroen

voor de saus

1 rode paprika
7 teentjes knoflook
djintan
1 eetlepel olie
2 eetlepels azijn

Bereiding

Snijd voor de saus de paprika in stukjes.

Voeg alle sausingrediënten, behalve de azijn, bij elkaar en pureer ze.

Roer de azijn erbij en de saus is klaar!

Was de krieltjes goed.

Leg schijfjes citroen op de bodem van een pan, voeg de krieltjes toe en kook ze 25-30 minuten in water met veel zout en giet ze af.

Strooi dan nog wat zout op de krieltjes en laat ze goed droogkoken.

Papaya-gambasalade

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

Ingrediënten

3 grote papaya's
1 eetlepel citroensap
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
mosterd
3 eetlepels olie
18 gekookte en gepelde gamba's
2 gekookte en ongepelde gamba's
2 plakjes limoen

Bereiding

Schil de papaya's, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in niet te kleine blokjes.
Doe het citroensap, de mierikswortel, een mespunt mosterd en de olie in een schaal, roer het geheel tot een sausje en schep er de papayablokjes en de gepelde gamba's door.
Garneer met de plakjes limoen en de ongepelde gamba's en serveer de salade koel.

Paprika met quornvulling

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

Ingrediënten

4 gehalveerde rode paprika's
4 stengels bleekselderij in dunne reepjes
350 g Quorn
2 eetlepels olijfolie
2 geperste teentjes knoflook
3 theelepels chilipoeder
1 eetlepel Provençaalse kruiden
150 g verkruimelde feta of geitenkaas
een grote ingevette ovenschaal

Bereiding

Kook de paprikahelften 5 minuten in ruim kokend water met zout.
Overgiet de bleekselderij met kokend water.
Laat de bleekselderij en de paprika's uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de Quorn grof en vermeng hem met de olie, de knoflook, het chilipoeder, de Provençaalse kruiden, de feta en de bleekselderij.
Vul de paprikahelften met het Quormengsel en leg ze in de ingevette ovenschaal.
Bak de paprika's 25-30 minuten in het midden van de oven.
Lekker met aardappelpuree.

Paprikasalade

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de grill voor en leg er 2 rode paprika's (of 1 rode en 1 gele paprika) onder tot het vel zwart is.

Draai ze een kwart slag en laat ze liggen tot het vel aan die kant ook zwart is.

Ga zo door tot de hele paprika's goed zijn gegrild.

Laat ze afkoelen, verwijder het vel en de zaadjes en snijd ze in reepjes.

Smeer een schaaltje in met een doormidden gesneden teentje knoflook, leg de reepjes paprika erin en bestrooi met wat zout en peper, olijfolie en citroensap.

Parijse aardappeltjes uit de combi-magnetron

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

Ingrediënten

voor 3 personen

500 g geschrapte Parijse aardappeltjes

40 g boter

Bereiding

Was de aardappeltjes en dep ze droog.

Smelt de boter, onafgedekt, 1 minuut op ± 750 minuten in een lage ovenvaste schaal die zo groot is, dat de aardappeltjes er naast elkaar in kunnen liggen.

Rol de aardappeltjes door de boter.

Zet de schaal ± 6 cm onder de grill en laat de aardappeltjes in ± 12 minuten gaar en aan de bovenkant goudbruin worden (grill maximaal, magnetron ± 500 Watt).

Pasta-knolselderij-ovenshotel

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

Ingrediënten

1 knolselderij á ± 800 g
60 g boter
1 theelepel tijm
2 eetlepels fijngeknipte selderij
350 g macaroni
1 eetlepel olie
100 g katenspek
100 g casselerrib
1½ dl melk
100 g Mon Chou
50 g geraspte oude Goudse kaas
3 eetlepels paneermeel
zout
versgemalen peper

Bereiding

Schil de knolselderij, was hem en snijd hem in vierkante blokjes van ± 3 cm.
Verhit de helft van de boter in een pan en roerbak de blokjes knolselderij hierin.
Voeg de tijm, de selderij en naar smaak peper en zout toe en laat het geheel zachtjes 15 minuten stoven.
Kook intussen de macaroni in ruim kokend water met zout en de olie volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar.
Snijd het spek en de casselerrib in stukjes en roer ze door de knolselderij.
Schenk de melk bij de knolselderij en verkruimel er de Mon Chou boven.
Verhit het mengsel al roerend tot de kaas is gesmolten en breng op smaak met zout en peper uit de molen.
Laat de macaroni in een vergiet uitlekken.
Beboter een ovenschaal en schep hier de helft van het knolselderijmengsel, de helft van de macaroni, de rest van het knolselderijmengsel en tot slot de rest van de macaroni in.
Vermeng de geraspte kaas met het paneermeel en strooi dit over de macaroni.
Leg hier en daar een klontje boter op het kaas-paneermengsel en bak de shotel in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven in 15 minuten goudbruin.

Patatas con sepías y almejas (aardappelen met zeekat en schelpdieren)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 zeekatten (samen ca. 500 g) of een grote pijlinktvis

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

1 gesnipperde ui

50 g serrano-ham in blokjes

500 g schelpdieren

2 groene paprika's, in reepjes

1 kg aardappelen, in blokjes

zout en versgemalen zwarte peper

6 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

5 saffraandraadjes

½ dl witte wijn

Bereiding

Maak de zeekat schoon.

Pak de tentakels vast en gebruik ze om de ingewanden eruit te trekken.

Snijd de vis boven de ogen in en gooi alles daaronder weg.

Grote inktvissen hebben een bek in het midden van de tentakels die er als een knoop kan worden uitgehaald.

Snijd de romp aan beide kanten in en verwijder de ruggengraat.

Deze ziet eruit als doorzichtig plastic en komt te voorschijn als u de vis beweegt.

Wrijf het vel met uw vingers schoon met wat zout en spoel het af.

Snijd de vinnen van de pijlinktvis en snijd de romp in dikke, brede ringen.

Spoel de binnenkant schoon en snijd de vis in brede repen.

Snijd vervolgens de tentakels los.

Fruit de knoflookteentjes in 2 eetlepels olie in een stoofpan tot ze kleuren en doe ze in een vijzel.

Doe nog 2 eetlepels olie in de pan en bak hierin ui en ham tot de ui begint te kleuren.

Voeg de inktvis toe en bak deze tot de reepjes harder worden.

Bak dan de paprika enkele minuten mee.

Doe de aardappelen in de pan, giet er water bij tot ze net onder staan (6 dl), bestrooi ze met zout en breng ze aan de kook.

Stamp de knoflook in de vijzel fijn en meng er saffraan, wijn en 2 eetlepels peterselie door.

Roer dit mengsel met wat peper door de inhoud van de stoofpan en laat alles koken tot de aardappelen bijna gaar zijn (ca. 20 minuten)

Neem halverwege het deksel van de pan om wat vloeistof te laten verdampen.

Voeg de schelpdieren toe en laat alles nog 2 minuten sudderen.

Breng op smaak met zout en peper, strooi de resterende peterselie erover en serveer.

Info: Een eenvoudig gerecht in een groene saus met twee soorten schelpdieren. Een zeekat is een soort inktvis die eruitziet als een dikke geldbuidel met een randje erom en het best gestoofd kan worden. Hij kan vervangen worden door pijlinktvis (een raket met vinnen), maar koop dan een grote, omdat kleintjes alleen heel blijven als ze worden gebakken.

Patates me skortho (knoflookaardappeltjes)

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

Ingrediënten

8 middelgrote aardappelen
3 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels citroensap
versgemalen peper
zout

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in 4-8 partjes.

Pel en snipper de knoflook.

Verhit de olie in een ruime braadpan en voeg de aardappelpartjes en de knoflook toe.

Bak ze al omscheppend tot de aardappeltjes goudbruin van kleur zijn.

Besprenkel ze met het citroensap, breng ze op smaak met peper en zout en laat ze op laag vuur gaar worden.

Serveer ze warm of koud.

Patrijs zoals in St.-Hubert

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

Ingrediënten

2 patrijzen (½ per persoon)

200 g gerookt spek

200 g Ardeense ham

50 g reuzel

100 g boter

1 groene kool

2 uien

1 takje tijm

2 laurierbladen

¾ l donker abdijbier

geraspte nootmuskaat

peper

zout

Bereiding

Halveer de patrijzen.

Doe de reuzel in een pan en laat deze op laag vuur uitsmelten.

Voeg de patrijsdelen toe en laat ze aan alle kanten mooi bruin worden.

Maak de kool schoon en snijd deze grof in stukken.

Doe de groente in 1 l kokend water met weinig zout, laat de kool op hoog vuur enkele seconden blancheren en giet het water af.

Druk de kool goed uit om zoveel mogelijk water af te voeren.

Doe de boter, de in blokjes gesneden ham, het in blokjes gesneden spek, de schoongemaakte en in ringen gesneden uien, de tijm en de laurier in een vuurvaste schaal.

Voeg de helft van de kool toe, leg de patrijzen daarop en de rest van de kool daaroverheen.

Kruid met zout, peper en wat geraspte nootmuskaat.

Schenk tenslotte het bier over het gerecht en doe een deksel op de schotel.

Laat het geheel in een matigwarme oven ± 2 uur stoven.

Smaak eventueel nog af met zout en peper en serveer het gerecht zeer warm met gekookte aardappelen.

Pepermuntmuffins met chocolade

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

100 g chocomints pure chocolade (zakje à 180 g, Wilhelmina)

80 g boter + extra om in te vetten

300 g zelf-rijzend bakmeel

mespunt zout

150 g witte basterdsuiker

1 scharrelei

180 ml karnemelk

extra nodig: muffin bakblik

Bereiding

Hak de chocomints in stukjes en smelt de boter.

Schep het zelfrijzend bakmeel met het zout, de chocomints, de boter, de suiker, het losgeklopte ei en de karnemelk door elkaar.

Verdeel het beslag over de ingevette holletjes van het bakblik.

Bak de muffins in een voorverwarmde oven (180 °C) in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.

Laat ze op een taartrooster afkoelen.

Perzikpudding 2

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

Ingrediënten

6 rijpe perziken of nectarines, gehalveerd en zonder pit

4 volle theelepels bruine rietsuiker

4 eetlepels water

1 vanillestokje, gespleten, het merg eruit geschraapt

boter om in te vetten

bloem om te bestuiven

125 g boter

2 grote scharreleieren

125 g kristalsuiker

125 g zelfrijzend bakmeel

Bereiding

Snij de perziken in tweeën en verwijder de pitten.

Doe de perziken met de bruine rietsuiker, het vanillestokje en 4 eetlepels water in een steelpan.

Laat 5 minuten pruttelen.

Doe het mengsel over in een goed ingevette, met bloem bestoven ovenvaste schaal of kom.

Klop de boter, de eieren en de kristalsuiker door elkaar tot het mengsel licht en luchtig is.

Voeg het bakmeel toe, meng goed en verdeel het mengsel over de perziken, gladstrijken hoeft niet.

Bak de pudding 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal hem uit de oven en serveer hem met hete custard of juist met iets kouds, bijvoorbeeld vanille-roomijs of crème fraîche.

Info:

Dit is een variant op de klassieke «Eve's pudding» met gestoofde appels. Ik vind perziken erg lekker in deze pudding, maar je kunt er vele soorten fruit voor gebruiken : rabarber met amandelen bijvoorbeeld, of pruimen.

Pesche di Guilietta (perziken van Guilietta)

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

Ingrediënten

4 grote, rijpe perziken
4 of 5 kruidnagelen
half kaneelstokje
geraspte schil van 1 limoen
1 l Soave (of andere zachte witte wijn)
300 g suiker
4 eetlepels amaretto
zachte amaretti of bitterkoekjes om bij de perziken op te dienen

Bereiding

Was de perziken en doe ze in een pan waar ze precies in passen.
Voeg de specerijen, de geraspte citroenschil en de wijn (de perziken moeten onderstaan) toe en pocheer de perziken 20 minuten.
Haal de perziken voorzichtig uit de pan, zodat u het velletje niet beschadigt.
Doe de suiker in de pan en kook wijn en suiker in tot een stroperige substantie.
Haal de pan van het vuur, laat de siroop afkoelen, roer er de amaretto door en zet de siroop tot gebruik in de koelkast.
Leg per persoon een perzik op een bord.
Giet de saus over de perziken en serveer ze met de amaretti of bitterkoekjes.
Slagroom erbij geven is niet erg Italiaans, maar kunt u eventueel wel doen.

Tip: Denk niet dat u vanwege de flinke hoeveelheid suiker in dit recept onrijpe perziken kunt gebruiken. U heeft juist grote, sappige en bijvoorkeur aan de boom gerijpte vruchten nodig.

Pikante ovenschotel

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

Ingrediënten

1 bakje Quornstukjes
Griekse marinade (zie recept)
1 ½ maïskolf
1 courgette
½ rode paprika
½ gele paprika
8 sjalotjes
16 ananasstukjes (blik Del Monte, of verse ananasstukken)
4 halve perziken uit blik
12 champignons
lange metalen spiesen

Bereiding

Schep de Quornstukjes door de Griekse marinade en laat ze 15 minuten marineren.
Snijd de maïskolven, de courgette en de paprika's in grove blokken en snijd de sjalotten door de helft.
Laat de ananas en de perziken uitlekken.
Snijd de perzikhelften elk in vier stukken.
Kook de maïs en de courgette apart in kokend water met zout beetgaar, spoel ze direct met koud water af en laat ze uitlekken.
Neem de Quornstukjes uit de marinade en bewaar de marinade.
Rijg de Quornstukjes, de courgette, de maïs, de paprika, de sjalotjes, de ananasstukjes, de perzikstukjes en de champignons om en om aan de spiesen.
Bestrijk de spiesen met de rest van de marinade en grilleer ze in 10-12 minuten rondom gaar.
Bestrijk ze af en toe met de marinade.
Lekker met Mexicaanse salsasaus.

Pizza met feta

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

Ingrediënten

4 rode uien
2 eetlepels olijfolie
1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
75 g rozijnen
50 g pijnboompitten
8 zongedroogde tomaten (pot à 280 g)
4 eetlepels rode pesto
200 g feta (kaas)

Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.
In braadpan olie verhitten en ui in ca. 10 minuten zachtjes smoren.
Intussen oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Pizzadeeg maken volgens gebruiksaanwijzing.
Deeg uitrollen en over bakplaat verdelen.
Ui mengen met rozijnen en pijnboompitten.
Tomaten in reepjes snijden en door uimengsel scheppen.
Deeg besmeren met pesto.
Uimengsel erover verdelen en bestrooien met peper.
Kaas erboven verkruiden.
Pizza in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.
Lekker met kropsla met yoghurt dressing.

Poire voltaire

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

4 ½ peren op siroop (blik)

4 eetlepels magere kwark

2 eetlepels melk

4 walnoten

Bereiding

Peren goed uit laten lekken.

Kwark losroeren met melk en perensap.

Dit op de halve peren spuiten.

Garneren met een gepelde walnoot.

Quorn-sjasliek

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Marineer 2 pakjes Quornstukjes in ½ dl rode wijn, 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel honing, 2 eetlepels olijfolie en 1 theelepel knoflookpuree.

Rijg de stukjes Quorn om en om met blokjes rode, gele en groene paprika aan pennen en rooster die boven een houtskoolvuur.

Quorn en mihoen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Veganistisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Kook 200 g mihoen.

Roerbak 1 bakje Quorn 'satéstukjes' met 1 ui in partjes, 500 g spitskool in reepjes en ½ komkommer in boogjes 5 minuten.

Schep er 100 g taugé, de mihoen en 2 eetlepels ketjap door en strooi er 3 eetlepels geknipt selderijgroen over.

Quorn ketjap

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
1 grote gesnipperde ui
3 geperste teentjes knoflook
350 g gehalveerde Quornstukjes
6 eetlepels ketjap manis
6 gemberbolletjes (potje)
1 eetlepel geraspte verse gember
1 theelepel sambal oelek
zout
peper
citroensap

Bereiding

Verhit de olie en bak de ui en de knoflook hierin zachtjes ± 10 minuten.
Voeg de Quorn toe en bak die ± 1 minuut mee.
Roer er 1½-2 dl water, de ketjap, de gember en de sambal door en laat het gerecht ± 10 minuten zachtjes stoven.
Breng op smaak met zout, peper en eventueel wat citroensap.
Lekker met gekookte rijst.

Quorn Napolitana

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een hapjespan 1 eetlepel olijfolie en fruit daarin 1 eetlepel fijngehakt vers basilicum en 1 eetlepel fijngehakte majoraan.

Voeg 1 gesnipperde ui en 1 fijngehakt teentje knoflook toe en bak het geheel 2 minuten.

Voeg 500 g tomaten in stukjes toe en laat, met het deksel op de pan, 10 minuten sudderen.

Snijd de 350 g Quorn in kleine stukjes en bestrooi die met zout en peper.

Wrijf de tomatensaus boven een andere pan door een zeef.

Roer de stukjes Quorn, 1 eetlepel rode pesto en $\frac{3}{4}$ dl rode wijn door de saus en laat de saus zonder deksel 15 minuten zachtjes sudderen.

Roer 3 bosuitjes in ringen, 1 eetlepel vers basilicum en 1 eetlepel verse majoraan door de saus en verwarm de saus nog 2 minuten.

Quorn pangang (pittige pangangsoep)

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje Quorn pangang
2 eetlepels sesamolie
1 grofgesnipperde ui
½ struik paksoi in repen
125 g taugé
50 g amazu shoga (zoetzure Japanse gember, toko)
1 l kruidenbouillon

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit de ui even aan.
Scheep de paksoi, de taugé en de gember erdoor en voeg de Quorn pangang en de bouillon toe.
Breng dit alles al roerend aan de kook en laat de soep ± 5 minuten zachtjes doorkoken.
Scheep de Quorn Panggangsoep in kommen.
Lekker met krokant gebakken reepjes brood, die u eerst door ei en sesamzaadjes rolt.

Quorn Southern Style burger met bleekselderij-perziksalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 Quorn Southern Style burgers
4 eetlepels olijfolie
1 rode Spaanse peper
2 perziken
2 stengels bleekselderij in plakjes
2 bosuitjes in ringetjes
½ krop lollo rosso
½ eetlepel balsamicoazijn
zout
versgemalen peper
1 eetlepel verse tijmblaadjes

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de Quornburgers in ± 4 minuten goudbruin.
Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in dunne reepjes.
Schil de perziken en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Was de sla, sla de bladeren goed droog en scheur ze in stukken.
Klop in een kom 2 eetlepels olie en de azijn met zout, peper, de tijm en de peperreepjes tot een dressing.
Schep er eerst de sla door en dan de stukjes perzik, de bleekselderij en de uiringetjes.
Schep de salade op 2 borden en leg de Quornburgers ernaast.
Lekker met gebakken aardappeltjes.

Quorn Southern Style Burgers met Italiaanse tomaten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 Quorn Southern Style burgers
3 eetlepels olijfolie
4 stevige tomaten in stukjes
½ bakje verse rode pesto á 100 gr
2 bosuitjes in ringetjes
hot peppersauce
zout
peper
1 eetlepel fijngehakt vers basilicum

Bereiding

Verhit 1½ eetlepel olie in een koekenpan en bak de Quornburgers in ± 4 minuten goudbruin.
Verhit de rest van de olie in een wok, schep de tomaten, de pesto en de uiringetjes erdoor en verwarm het geheel al omscheppend ± 3 minuten tot de tomaten zacht zijn.
Breng op smaak met enkele druppels hot peppersauce, zout en peper.
Schep het basilicum erdoor.
Schep de tomaten op 2 borden en leg de Quornburgers ernaast.
Lekker met rijst of pasta.

Quorn uit de wok

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

Ingrediënten

100 g peultjes
200 g worteltjes
200 g bleekselderij
5 stoneleeks of 1 bosje bosuitjes
150 g oesterzwammen
(of 600 g roerbakgroenten)
verse peterselie
stukje verse gemberwortel van 2 cm
250 g eiermie
5 eetlepels olie
2 tenen knoflook
1-2 bakjes Quorn 'naturel'
100 g taugé

Bereiding

Haal de peultjes af, kook ze 3 minuten en spoel ze koud.
Snijd de wortel en de bleekselderij in luciferdunne reepjes, de stoneleeks in stukjes van 4 cm en de oesterzwammen in reepjes.
Hak 4 eetlepels peterselie fijn.
Schil en rasp het stukje gemberwortel.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op het pak, stort hem in een zeef, spoel hem koud, schep hem terug in de pan en roer er 1 eetlepel olie door.
Verhit de wok op hoog vuur, schenk de olie erin en pers de knoflook erboven uit.
Schep de groenten, de gember en de Quorn in de pan en bak dit al omscheppend 5 minuten.
Schep de mie en de taugé erdoor en bak nog even.
Strooi de peterselie erover.
Lekker met zoete chilisaus.

Info: Als u alle groenten van tevoren wast en snijdt, of een kant-en-klaar groentenpakket koopt, kunt u binnen 10 minuten eten!

Quornburgerclown met mozzarella

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

Ingrediënten

25 g boter
4 Southern Style Quornburgers
1 bolletje mozzarella in 4 plakken van ½ cm
2 schijven ananas (uit blik)
8 rozijntjes
toefjes peterselie
4 kerstomaatjes

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en bak de Quornburgers in ± 3 minuten aan één kant mooi bruin.
Keer de burgers en leg op elke burger een plak mozzarella.
Bak de onderkant van de burgers mooi bruin en laat de mozzarella licht smelten.
Snijd de schijven ananas elk in 3 stukken.
Snijd 2 van deze stukken elk in 4 kleine stukjes.
Leg de Quornburgers op 4 borden.
Leg de grote stukken ananas er als monden op en maak van de kleine stukjes ananas en de rozijntjes ogen.
Leg de kerstomaatjes in het midden als clownsneus en maak haar met enkele toefjes peterselie.
Lekker met patates frites en gemengde sla.

Tip: U kunt deze Quornclowntjes ook van tevoren maken en in een voorverwarmde oven van 175°C in 10-15 minuten verwarmen.

Quornfilet met venkel

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

Ingrediënten

voor de marinade

2 tenen knoflook uit de pers
het sap van ½ citroen
3 eetlepels versgeknipte peterselie
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
2 pakjes Quornfilets (8 stuks)
750 g venkelbollen
1 ui
3 eetlepels olijfolie

voor de dressing

1 eetlepel citroensap
1 eetlepel balsamicoazijn
2 theelepels honing
2 theelepels mosterd
5-6 eetlepels olijfolie
potje groene olijvenpasta

Bereiding

Roer een marinade van de knoflook, het citroensap, de peterselie, de azijn en de olijfolie.
Schenk dit over de Quornfilets, wentel ze erin en laat ze 2 uur staan.
Knip de stelen en het groen van de venkel, snijd de bollen in vieren en kook ze 6 minuten.
Halveer de ui en snijd de helften in partjes.
Klop een dressing van het citroensap, de balsamicoazijn, de honing, de mosterd en de olijfolie.
Verhit een contactgrill of grillpan en rooster de Quornfilets aan beide kanten 3 minuten.
Verhit een wok, schenk er 3 eetlepels olijfolie in en roerbak de ui goudbruin.
Scheep de venkelkwarten erbij en roerbak die 3 minuten mee.
Roer er 2 eetlepels olijvenpasta bij en laat die smelten.
Knip het venkelgroen en nog wat peterselie fijn en schep dit bij de venkel.
Verdeel de venkel over 4 borden, leg op elk bord 2 Quornfilets en schep er wat dressing over.

Quornfilets met roergebakken mie en paddestoelen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 gepaneerde Quornfilets
5 eetlepels roerbakolie
125 g Chinese eiermie
1 rode ui in 8 partjes
150 g shii-take in plakjes
½ struik paksoi in grove repen
2-3 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel korianderblaadjes

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een kleine koekenpan en bak de Quornfilets in ± 8 minuten goudbruin.

Keer ze halverwege.

Wel de mie ± 4 minuten in een pan met kokend water en laat de mie in een vergiet goed uitlekken.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de ui en de shii-take ± 2 minuten op hoog vuur.

Voeg de paksoi toe en laat de groente al omscheppend slinken.

Schep de mie erdoor en warm het geheel al omscheppend nog even door.

Schep de mie op 2 borden.

Snijd de Quornfilets in plakjes van ± 2 cm breed en leg ze naast elkaar op de mie.

Strooi de korianderblaadjes erover.

Quorngoulash

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 eetlepel olijfolie
1 pakje Quorn (175 g)
2 uien in partjes
1 ½ eetlepel bloem
zout
versgemalen peper
1 theelepel karwijzaad
½ eetlepel paprikapoeder
een snufje cayennepeper
1 klein blikje tomatenpuree
1 geperst teentje knoflook
1 blik tomaatblokjes (400 g)
1 grote rode paprika in repen

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de blokjes Quorn op matig vuur rondom bruin.

Bak de partjes ui 3 minuten mee.

Roer de bloem erdoor en voeg naar smaak zout en peper toe.

Voeg het karwijzaad, het paprikapoeder, de cayennepeper, de tomatenpuree en de knoflook toe en bak ze 2 minuten mee.

Roer de tomaatblokjes met het vocht door het Quornmengsel en schenk er 1½ dl water bij, zodat de Quorngoulash bijna onder staat.

Voeg de repen paprika toe, laat het geheel aan de kook komen en laat het, met het deksel op de pan, 15 minuten stoven.

Laat het vocht op hoog vuur in 3 minuten iets inkoken en breng op smaak met zout en peper.

Geef er rijst bij.

Quornschnitzels met een korstje van pistachenootjes op couscous

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 Quornschnitzels
2 eetlepels olie
2 theelepels Kashmiri masala (potje Patak's)
3 eetlepels fijngehakte gepelde pistachenootjes
1 eetlepel fijngeknipt bieslook
2 eetlepels fijngehakte koriander
3 kleine, gehalveerde tomaten
50 g geraspte geitenkaas
150 g couscous
½ heel fijn gesnipperde rode ui
½ eetlepel fijngehakte munt
zeezout
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Roer de olie en de Kashmiri masala door elkaar.

Bestrijk de schnitzels met 1 ruime eetlepel olie en leg ze in een wijde lage ovenschaal.

Schep er de pistachenootjes, het bieslook en 1 eetlepel koriander door en strijk het pistachemengsel over de schnitzels uit.

Zet de tomaatjes ernaast en strooi de geitenkaas erover.

Bak de Quornschnitzels in de oven in 10-15 minuten goudbruin en gaar.

Bereid de couscous volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en schep er de rode ui met de munt en de rest van de koriander door.

Breng de couscous op smaak met zout en peper.

Schep de couscous in het midden op 2 warme borden, leg de Quornschnitzels erop en zet de tomaatjes ernaast.

Quornschnitzels met mediterraan gebakken aardappeltjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 Quornschnitzels
500 g vastkokende aardappelen
5 eetlepels olijfolie extra vierge
2 gedroogde chilipepertjes
400 g broccoli in roosjes
2 kleine rode uien in schijfjes
1 teen knoflook in plakjes
1 eetlepel verse rozemarijnnaaldjes
1 eetlepel verse tijmblaadjes
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en snijd ze in grove stukken.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een wok en fruit de chilipepertjes even aan.
Verwijder de pepertjes en bak de aardappelen afgedekt ± 5 minuten tot ze beetgaar zijn.
Scheep ze regelmatig om.
Kook de broccoliroosjes in een pan met ruim water en zout in 4-5 minuten beetgaar.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de Quornschnitzels op matig vuur in ± 5 minuten mooi bruin.
Scheep de ui en de knoflook met de rozemarijn en de tijm door de aardappelen en bak de aardappelen zonder deksel in ± 4 minuten goudbruin.
Giet de broccoli af.
Scheep de gebakken aardappeltjes en de broccoli op 2 borden en leg de Quornschnitzels ernaast.
Lekker met knoflookmayonaise.

Tip: u tovert de mediterrane aardappeltjes om in Oosterse aardappeltjes, als u in plaats van olijfolie roerbakolie gebruikt en de rozemarijn door koriander vervangt.

Rabarbercompote

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 500 g mooie rode rabarber in stukjes met 1 dl water en 100-150 g suiker 15 minuten op zacht vuur tot de rabarber zacht is.

Laat de rabarber tot lauwwarm afkoelen.

Ravioli al brodo (ravioli in bouillon)

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

Ingrediënten

350 g pastadeeg
10 dl runderbouillon
3 eetlepels Parmezaanse kaas
200 g rundergehakt
50 g mortadella
200 g andijvie
2 eieren
3 eetlepels broodkruim
zout
zwarte peper
nootmuskaat
1 mespunt marjoraan
30 g boter

Bereiding

Kook de andijvie 5 minuten in een bodempje water.
Laat uitlekken en afkoelen.
Verhit de boter in een koekenpan, bak het gehakt rul en breng op smaak met zout en peper.
Hak de mortadella en de andijvie fijn.
Meng hier het gehakt, het broodkruim en de losgeklopte eieren door en breng op smaak met nootmuskaat, de marjoraan en 1 eetlepel Parmezaanse kaas.
Rol de helft van het pastadeeg tot een dunne lap uit en verdeel de vulling in kleine hoopjes over het pastavel met een tussenruimte van 3 cm.
Rol de rest van de pasta uit tot een lap en leg die eroverheen.
Druk het vel rondom de vullingen stevig aan.
Maak met een deegradertje de pastakussentjes van elkaar los en laat ze 1 uur drogen.
Breng de bouillon aan de kook.
Doe er 1/3 van de ravioli in en kook ze in 3 minuten gaar.
Haal ze eruit en kook de rest van de ravioli op dezelfde manier.
Doe de ravioli in soepborden en schenk de bouillon erover.
Bestrooi met de rest van de kaas.

Rijst met quorn en perzik

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 400 g droogkokende langkorrelrijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.

Snijd ruiten van 300 g snijbonen en kook die in ruim kokend water 3 minuten voor.

Snijd van 4 bosuitjes 3 cm lange schuine stukjes.

Laat de inhoud van 1 blikje mini-maïskolfjes en 1/4 blikje perzikhelften uitlekken; vang het sap van de perziken op.

Snijd de perziken in partjes.

Fruit de bosui in wat olie.

Voeg hieraan 2 pakjes Oosterse Quorn (á 175 g) met marinade, de snijbonen, de maïskolfjes plus 4 eetlepels van het perziksap toe en laat 3 minuten pruttelen.

Voeg de gare rijst toe en al meng die er omscheppend door.

Breng op smaak met zout en peper en garneer met de perzikpartjes en 50 g gehakte vliespinda's.

Variatie:

Gebruik zilvervliesrijst.

Variatietip: Vervang de gemarineerde Quornstukjes door naturel Quornstukjes. Bak deze eerst in 4 eetlepels roerbakolie en voeg dan de bosui en de snijbonen toe. Vervang de maïskolfjes door 300 g dingesneden paksoi en bak die kort mee. Vervang de perzik door verse pruim- of appelpartjes.

Risotto met pesto

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
450 g risottorijst
½ l tuinkruidenbouillon (van tabletten)
± 100 g verse pesto
1 dl room
60 g pijnboompitten
vers basilicum
100 g verse Parmezaanse kaas
(zee)zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Fruit de fijngehakte ui en knoflook in de olie glazig.
Voeg de rijst toe en schep het geheel enkele keren om tot de rijst glanst.
Schenk, terwijl u blijft roeren, beetje voor beetje de bouillon bij de rijst en laat de risotto op laag vuur in 20-25 minuten gaar worden.
Roer alles af en toe voorzichtig om en zorg dat de risotto niet te droog wordt.
Schenk er vlak voor het serveren de room bij en schep de rijst nog eens om.
Bestrooi de risotto naar smaak met zout en peper en garneer het gerecht met lichtbruin geroosterde pijnboompitten, reepjes basilicum en Parmezaanse kaas.

Risotto met pesto en vis

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 kleine courgette in vieren en daarna in plakjes.

Was 250 g spinazie voorzichtig in koud water en laat goed uitlekken.

Snijd 400 g gemengde visfilet (kabeljauw, schol en zalmforel) in blokjes.

Fruit 1 gesnipperde ui en 2 tenen knoflook uit de pers zachtjes in 3 eetlepels maïsolie.

Schep er 350 g risottorijst (Arborio of Italiaanse rondkorrelrijst) bij en al roerend glanzend.

Voeg al roerend in beetjes steeds iets van 8 ½ dl bouillon en 1 dl witte wijn toe, zodat het door de rijst wordt opgenomen.

Het totale kookproces duurt ± 25 minuten.

Voeg na 15 minuten de courgette toe en voeg 5 minuten voor het einde de spinazieblaadjes, de visstukjes en 2 eetlepels pesto toe (de risotto moet nog wel heel nat zijn) en blijf steeds voorzichtig omscheppen.

Voeg tot slot ½ dl koffie- of Garderom toe en bestrooi met 150 g geraspte oude kaas.

Garneer met blaadjes basilicum en serveer direct.

Variatietip: Vervang de courgette en de spinazie door 1 in blokjes gesneden aubergine en 2 grote, in blokjes gesneden vleestomaten.

Gebruik tomatenpesto en ga alleen uit van zalmfiletstukjes.

Risotto met peultjes en pecorino

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 grote fijngehakte ui
200 g risottorijst
1 enveloppe saffraan
¼ l droge witte wijn
1 l groentebouillon
300 g schoongemaakte peultjes
200 g verse spinazie, de helft fijngehakt
100 g geroosterde en grofgehakte blanke amandelen
zout
peper
150 g pecorinokaas

Bereiding

Verhit de olijfolie en bak de ui glazig.
Voeg de rijst toe en bak deze al omscheppend enkele minuten.
Los de saffraan op in wat water en voeg de witte wijn toe.
Blijf roeren.
Doe er dan scheut voor scheut de groentebouillon bij tot de rijst het vocht heeft opgenomen.
Dit duurt ongeveer een half uur.
Blancheer intussen de peultjes.
Schep er op het laatst de peultjes, de gehakte spinazie en de amandelen door en breng op smaak met zout en peper.
Laat het afgedekt nog even rusten.
Maak op de borden vier bedjes van de rest van de spinazieblaadjes en maak, bijvoorbeeld met een kopje, een mooie vorm van de risotto.
Garneer met versgeschaafde pecorino.

Risotto met quorn en vermouth

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

Ingrediënten

1 rode ui
1 teentje knoflook
1 gele paprika
7 gedroogde tomaatjes in olie
2 takjes rozemarijn
3 eetlepels pompoenzaden
40 g boter
250 g Quornstukjes
300 g risottorijst
1 dl droge vermouth
9 dl kruidenbouillon
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de tomaatjes in reepjes.
Neem de rozemarijnblaadjes van de steeltjes en hak ze fijn.
Rooster de pompoenzaden in een droge koekenpan goudbruin.
Verhit de boter en fruit de ui met de knoflook al omscheppend goudgeel.
Voeg de paprika toe en bak die al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de rozemarijn, de gedroogde tomaten en de Quorn toe en bak ze al omscheppend 1 minuut mee.
Scheep de risottorijst erdoor en bak mee tot de korrels glazig zien.
Schenk de vermouth erbij en breng het geheel aan de kook.
Voeg 2 dl bouillon toe en breng het al roerend aan de kook.
Voeg telkens als de bouillon is opgenomen, 2 dl nieuwe bouillon toe.
Kook de risotto zonder deksel in 25 minuten gaar.
Scheep 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de helft van de kaas door de risotto.
Bestrooi met de pompoenzaden en serveer met de rest van de kaas.
Lekker met gekookte broccoli.

Risotto met rookkaas en paling

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
1 bakje kerstomaatjes
100 g gerookte paling
150 g rookkaas in plakken van ½ cm
50 g boter
300 g risottorijst
9 dl kippenbouillon (van tablet)
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukken.
Was de tomaatjes en halveer ze.
Snijd de paling in stukjes en de kaas in dobbelsteentjes.
Fruit de ui met de knoflook 2 minuten in de boter.
Voeg de risottorijst toe en fruit al roerend 5 minuten.
Voeg 1/3 deel van de bouillon toe en breng het al roerend aan de kook.
Schenk er telkens als de bouillon bijna is opgenomen een gedeelte van de bouillon bij en breng aan de kook.
Ga door tot alle bouillon is opgebruikt.
Kook de risotto in ± 20 minuten gaar.
Schep 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd de paprika door de risotto.
Schep de tomaatjes en de paling erdoor en verwarm nog 2-4 minuten tot de tomaatjes net zacht worden, maar nog niet stuk koken.
Breng op smaak met peper en zout, schep de kaas erdoor en serveer direct.

Risotto met tonijn, spinazie en tomaat

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

Ingrediënten

300 g Lassie Risottorijst
1 fijngehakte ui
1 fijngehakt teentje knoflook
40 g boter
9 dl tomaten- of kruidenbouillon (van tabletten)
300 g panklare spinazie
4 ontvelde tomaten in parten
2 blikjes tonijn op water
peper
40 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Fruit de ui en de knoflook zachtjes 3 minuten in de boter.
Roer de risottorijst erdoor en bak de korrels mee tot ze rondom met boter zijn bedekt.
Voeg de bouillon toe en breng dit op middelhoog vuur al roerend aan de kook.
Kook de rijst, onder af en toe roeren, zachtjes ± 15 minuten.
Scheep er deel voor deel de spinazie door.
Scheep, als de spinazie geslonken is, de tomaten erdoor.
Breng alles aan de kook en kook de rijst nog zachtjes 8 minuten.
Breng pittig op smaak met peper en verdeel de tonijn over de risotto.
Serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

Risotto met zeevruchten

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

Ingrediënten

1 visbouillontablet
1 rode ui
1 teen knoflook
¾ dl vloeibare margarine
1 dl droge witte wijn
400 g risottorijst
250 g gepelde garnalen
8 crabsticks
150 g gekookte mosselen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
peper
± 1 eetlepel citroensap
4 schijfjes citroen

Bereiding

Los het bouillontablet op in 8 dl heet water.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verwarm de helft van de margarine en fruit de ui en de knoflook ± 3 minuten.
Voeg de rijst toe en roerbak het geheel ± 3 minuten.
Voeg de wijn toe, breng het aan de kook en blijf roeren tot de wijn is opgenomen.
Voeg daarna al omscheppend scheut voor scheut de bouillon toe.
Wacht met het toevoegen van nieuwe bouillon tot de bouillon door de rijst is opgenomen.
Laat de rijst met het deksel op de pan 15 minuten zacht koken en laat de risotto van het vuur af dan nog ± 5 minuten staan.
Spoel intussen de garnalen onder koud water af en snijd de crabsticks in stukjes.
Schep de garnalen, de crabsticks en de mosselen vervolgens door de risotto en warm het gerecht nog ± 5 minuten door.
Roer nu de rest van de margarine en de peterselie door de rijst en breng het op smaak met zout, peper en citroensap.
Garneer het gerecht met de schijfjes citroen.
Lekker met een komkommersalade.

Tip: Als risottovulling kunt u naast zeevruchten ook 350 g gemengde paddestoelen en 50 g Parmezaanse kaas gebruiken. Of 400 g gare asperges, 300 g doperwtjes en 50 g Parmezaanse kaas of 250 g ham, chorizo of gerookte kip en 50 g Parmezaanse kaas.

Risotto met zomergroenten

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

Ingrediënten

bouillontabletten

1 kleine ui

1 teentje knoflook

(olijf)olie

½ pak (250 g) risottorijst (Lassie)

1 zakje witte wijnsauspoeder (Maggi)

1 diepvriespak (450 g tuinerwtjes met worteltjes

1 blik asperges

200 g dikke plakken ham of hamreepjes

peterselie

1 zakje geraspte (oude of Parmezaanse) kaas

Bereiding

Breng $\frac{3}{4}$ l water aan de kook en los hierin 1½ bouillontablet op.

Snipper de ui en fruit deze in een wok of hapjespan in 3 eetlepels olie.

Knijp er de knoflook boven uit.

Schep de rauwe rijst erbij en bak die al omscheppend glanzend.

Voeg in delen van 1 dl de bouillon toe en laat die door de rijst opnemen, voordat u de rest toevoegt.

Houd 2 dl bouillon apart en bereid de witte wijnsaus hiermee.

Schep na 10 minuten de diepvriesgroenten door de rijst.

Laat de asperges uitlekken en snijd ze in stukjes van 3 cm.

Snijd de hamplakken in reepjes.

Schep de asperges, de ham en de saus bij de rijst en warm de risotto nog 5 minuten door.

Schep er wat gehakte peterselie door.

Serveer de kaas erbij.

Risottoburgers met tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Fruit 1 gesnipperde ui in 1 eetlepel olie.

Voeg 2 ontvelde tomaten in stukjes en 2½ dl Tomato Frito toe en laat het op laag vuur 10 minuten zachtjes inkoken.

Schep er 4 eetlepels basilicumreepjes door.

Meng 400 g gekookte risottorijst met 75 g geraspte Parmezaanse kaas en vorm er burgers van.

Wentel ze door losgeklopt ei en een mengsel van 75 g paneermeel en 1 eetlepel gedroogde oregano.

Bak ze in hete olie om en om lichtbruin en serveer de saus erbij.

Risottokroketjes

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

Ingrediënten

1 kleine ui
1 teentje knoflook
50 g boter
450 g risottorijst
1½ l kippenbouillon
50 g geraspte Parmezaanse kaas
peper
zout
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
worcestershiresaus
2 eieren (M)
75 g paneermeel
frituurolie

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.

Smelt de boter en fruit de ui en de knoflook op halfhoog vuur in ± 5 minuten glazig.

Voeg de rijst toe en bak de korrels al omscheppend tot ze glazig zien.

Voeg 1/3 deel van de bouillon toe en breng alles al roerend aan de kook. Voeg, als de bouillon helemaal is opgenomen, weer 1/3 deel toe.

Breng opnieuw aan de kook en voeg, als de risotto alle vocht heeft opgenomen, de rest van de bouillon toe.

Kook de risotto in ± 25 minuten gaar en roer regelmatig.

Schep de Parmezaanse kaas, de tomatenpuree, de bieslook, de worcestershiresaus en peper en zout door de risotto en laat alles afkoelen.

Vorm met natgemaakte handen kroketjes van de risotto.

Wentel ze door de losgeklopte eieren en vervolgens door het paneermeel en bak de kroketjes in hete olie rondom lichtbruin.

Risottotaart met broccoli

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid 400 g risotto (1 pak) volgens de beschrijving op de verpakking (met 1 ui, 2 eetlepels olijfolie, 1 dl witte wijn en 9 dl bouillon van 2 bouillontabletten).

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook 600 g broccoliroosjes 10 minuten.

Snijd 200 g mozzarellakaas en 4 tros- of pruimtomen in dunne plakken.

Bak 250 g kalfsgehakt zonder extra vet rul.

Snipper 2 sjalotjes, schep deze bij het gehakt, breng op smaak met zout en peper en bak het gehakt al omscheppend nog even.

Snijd de blaadjes van 1 bosje basilicum fijn.

Hak 16 zwarte olijven zonder pit met 1 teen knoflook en 4 eetlepels olijfolie met een staafmixer fijn en meng dit met de helft van het basilicum door de risotto.

Schep de risotto in een ingevette ovenschaal, verdeel het gehaktmengsel erover, druk de broccoliroosjes met de bolle kant naar boven in het gehakt en verdeel er dakpansgewijs de tomaat en mozzarella over.

Maal er wat zwarte peper over.

Zet de schotel 10 minuten in de oven.

Strooi er voor het serveren de rest van het basilicum over.

Risottotaart met groene asperges en geroosterde paprika's

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

Ingrediënten

1 ui
olijfolie
150 g risottorijst (Lassie)
1 dl droge witte wijn
1 kruidenbouillontablet
3 draadjes saffraan of 1 mespunt saffraan- of geelpoeder
3 zongedroogde tomaten
verse tijm
zout
peper
nootmuskaat
150 g bloem
90 g koude boter
2-3 eetlepels ijskoud water
1 pot geroosterde paprika's (Peleponese)
450 g groene asperges
een stukje overjarige of Parmezaanse kaas

Bereiding

Snipper de ui en fruit deze in 3 eetlepels olijfolie.
Schep de rijst erdoor en bak de rijst tot deze sist.
Maak 5 dl kruidenbouillon van het tablet, houd 1 dl apart en meng de rest met de saffraan of het geelpoeder.
Roer de wijn bij de rijst en laat deze in 2 minuten opnemen.
Roer er in 4 delen de saffraanbouillon bij; dit duurt in totaal ± 10 minuten.
Leg een deksel op de pan en laat de rijst nog 5 minuten garen.
Snijd de zongedroogde tomaten klein en schep ze met 1 eetlepel tijmblaadjes en wat zout, peper en nootmuskaat door de rijst.
Zeef de bloem, snijd er de boter in klein, voeg het ijskoude water en een snuf zout toe en kneed er snel een soepel deeg van, of gebruik hiervoor een foodprocessor.
Bekleed een ronde quichevorm van 24 cm doorsnee (of een vierkante vorm van 20 x 20 cm) hiermee.
Prik de bodem in, leg er bakpapier op en schep er een steunvulling in.
Bak de bodem 15 minuten bij 225°C.
Snijd een paar van de paprika's uit de pot in 3 cm brede repen.
Snijd van de asperges een klein stukje af en blancheer ze 3 minuten in kokend water.
Verwijder de steunvulling uit de deegvorm en schep de risotto erin.
Bedeck de rijst met de paprikarepen en de asperges, bestrijk de groenten met olijfolie, strooi er zout en peper over en bak de taart 15-20 minuten bij 225°C.
Snijd de taart warm in punten of stukken, leg die op warme borden, schaaf er wat kaas over en strooi er tijmblaadjes over.

Risottotaartjes met morilles en cantharellen

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

Ingrediënten

75 g gedroogde morilles
300 g cantharellen
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
2 lente-uitjes
7 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
1 dl droge witte wijn
7 ½ dl kippenbouillon (van tablet)
25 g roomboter
peper
zout
25 g Parmezaanse kaas aan één stuk

Bereiding

Week de gedroogde morilles volgens de aanwijzingen op de verpakking ± 30 minuten in heet water. Laat ze uitlekken, zeef het weekvocht en bewaar het.

Spoel de morilles zorgvuldig met water en knijp ze goed uit.

Snipper de sjalotjes en de knoflook.

Snijd de lente-uitjes in de lengte in heel dunne repen.

Verhit 2 eetlepels olie, bak de cantharellen tot alle vocht is verdwenen en neem ze uit de pan.

Verhit 2 eetlepels olie en bak de morilles en de knoflook al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg de cantharellen en 5 eetlepels weekvocht toe en warm ze even mee. Houd het paddestoelenmengsel warm.

Verhit 3 eetlepels olie in een pan met dikke bodem en bak de sjalot al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg de rijst toe en bak deze al omscheppend ± 2 minuten mee tot de rijst gaat glanzen.

Voeg de wijn toe en laat deze verdampen.

Voeg deel voor deel de rest van het weekvocht en de kippenbouillon toe en kook de risotto in 20-25 minuten gaar.

Roer de paddestoelen en de boter in vlokjes door de risotto en breng op smaak met zout en versgemalen peper.

Zet een bakring, doorsnede ± 10 cm, op een bordje en schep er 1/4 deel van de risotto in.

Druk iets aan en verwijder de bakring dan voorzichtig.

Maak op dezelfde wijze nog 3 taartjes.

Schaaf de Parmezaanse kaas erboven en garneer met de lente-ui.

Lekker met een groene salade.

Risottotorentjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid volgens de gebruiksaanwijzing op het pak risotto van 200 g risottorijst (Lassie), 25 g boter, 6 dl bouillon en 1 ui en voeg tijdens de bereiding 10 draadjes saffraan toe.

Schep de rijst in vier timbaaltjes of hoge, kleine kopjes en stort ze op de borden.

Garneer de torentjes met wat geraspte kaas.

Roergebakken visreepjes met pittige taugé

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

Ingrediënten

250 g visfilets (kabeljauw, tilapia of schol)
100 g taugé
2 theelepels sambal manis of sambal badjak
3 eetlepels zonnebloemolie
(zee)zout

Bereiding

Snijd de visfilet in reepjes van 2 cm breed en circa 6 cm lang.
Doe de taugé in een vergiet, giet hier kokend water over en spoel onmiddellijk na met koud water.
Laat even uitlekken en schep de sambal voorzichtig door de taugé.
Verhit de olie in een wok en roerbak de reepjes vis in enkele minuten gaar.
Scheep de gebakken vis op keukenpapier en laat even uitlekken.
Strooi wat (zee-) zout op de gebakken visreepjes.
Verdeel de taugé over de borden en schep de vis op de taugé.
Dien meteen op.

Romige pruimenvla

Menugang Lunchgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g pruimen
suiker naar smaak
2½ dl slagroom
½ dl advocaat
4 ijswafels

Bereiding

De pruimen wassen en met 1 dl water tot moes laten koken.
De pruimen door een zeef wrijven zodat de velletjes en de pitten achterblijven.
De pruimenvla op smaak brengen met suiker naar smaak en laten afkoelen.
De slagroom lobbijg slaan en met de advocaat door de koude pruimenmoes scheppen.
De vla over vier coupes verdelen en garneren met een ijswafel.
In plaats van slagroom kan ook vanillevla door de pruimenmoes worden geschept.

Romige vispasta

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

Ingrediënten

300 g schelpjespasta (zak à 500 g)
8 zongedroogde tomaten in olie
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 400 g)
1 pak doperwtjes extra fijn (diepvries 450 g)
1 pak crème fraîche schenkbaar (200 ml)
50 g zwarte olijven

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.

Tomaatjes in stukjes snijden.

Kabeljauw in stukjes snijden.

In braadpan kabeljauw, doperwtjes, tomaatjes en crème fraîche aan de kook brengen en ca. 9 minuten zachtjes laten koken.

Olijven toevoegen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Pasta serveren met vissaus.

Rood fruit met Italiaanse meringue

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

Ingrediënten

1 doosje frambozen
1 doosje bosaardbeien
1 doosje braambessen
1 doosje rode bessen

voor de rode vruchtengelei

200 g gemengde rode vruchten
4 g pectine
250 g suiker
1 koffielepel citroensap

voor de meringue

100 g eiwit
85 g water
200 g suiker

Bereiding

Voor de rode vruchtengelei mengen we de pectine met 20 g suiker.
Spoel de rode vruchten en doe er de steeltjes voorzichtig af.
Warm de vruchten op tot zowat 50°C en voeg er de pectine met de suiker aan toe.
Breng het mengsel aan de kook.
Giet er het citroensoep bij.
Strooi er nu de resterende suiker over en warm het mengsel op tot net onder het kookpunt.
Zeef het mengsel door een neteldoek en laat 24 uur rusten in de koelkast zodat het rustig geleï kan worden.
De volgende dag is het de beurt aan de Italiaanse meringue.
Laat suiker en water koken tot een temperatuur van 121°C.
Klop het eiwit ondertussen tot sneeuw.
Giet de kokende suiker al roerend op het geklopte eiwit.
Zet de kom in een grotere gevuld met ijsblokjes en blijf roeren tot het eiwitschuim koud is.
Verdeel de geleï over de glazen.
Spoel het verse rode fruit, meng het en leg de vruchtjes op de geleï.
Dek de glazen af met het eiwitschuim.
Met een gasbrandertje of een heteluchtbrander waarmee je verf stript, kan je het eiwitschuim bruin kleuren.
Voorzichtig dat het glas niet barst.
Serveer meteen.

Info: Een lekkere combinatie van romig eiwitschuim, vers fruit met een friszuur accentje en een bodem van zoete fruitgelei.

Roomkaassoep met waterkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 groentebouillontabletten
8 sneetjes bruin casinobrood
3 sjalotjes
3 eetlepels boter of margarine
1 zakje waterkers (75 g)
300 g verse roomkaas
4 grote tomaten
6 eetlepels tomatentapenade (potje à 140 g)

Bereiding

Bouillon bereiden van tabletten en 8 dl water.
Brood roosteren.
Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.
In soeppan boter verhitten en sjalotjes ca. 2 minuten fruiten.
Paar takjes waterkers apart houden voor garnering.
Rest toevoegen aan sjalotjes en ca. 2 minuten meebakken.
Beetje bouillon toevoegen aan waterkersmengsel en in keukenmachine pureren.
Waterkerspuree aan bouillon toevoegen en zachtjes laten koken.
Roomkaas in kleine stukjes snijden en aan soep toevoegen.
Roeren tot roomkaas goed door soep vermengd is.
Tomaten wassen en in plakjes snijden.
Brood in driehoekjes snijden, besmeren met tapenade en beleggen met plakjes tomaat.
Soep garneren met takje waterkers en serveren met tomaattoast.

Rozijnenmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g zelfrijzend bakmeel
1 mespunt zout
150 g rozijnen (bus à 500 g)
1 ei (M)
2 eetlepels honing
1 eetlepel zonnebloemolie
1 dl melk
1 beker geklopte slagroom (500 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bakmeel mengen met zout en rozijnen.
Ei loskloppen met honing.
Olie en melk met ei mengen.
Eimengsel door meel scheppen tot stevig deeg ontstaat.
Deeg in muffinvormpjes scheppen.
Muffins in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en bruin bakken.
Muffins laten afkoelen en serveren met slagroom.

Saarländische kartoffelwurst

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

Ingrediënten

1½-2 kg aardappelen
500 g speklappen
2 uien
2 theelepels majoraan
2 theelepels bonenkruid
2 theelepels nootmuskaat
2 theelepels zout
1 theelepel peper
100 g gerookt spek

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze klein en draai ze door de gehaktmolen of pureer ze in een keukenmachine.
Kook het vlees 20 minuten in bouillon.
Draai het dan met de kleingesnipperde uien door de gehaktmolen en schep dit mengsel door de aardappelmassa.
Voeg de kruiden toe, meng alles goed door elkaar en voeg wat van de vleesbouillon toe.
Snijd de speklapjes in reepjes en braad die in een koekenpan aan.
Voeg dan de aardappelmassa toe en laat alles langzaam garen.
Als de massa glad is, is ze gaar.
Lekker met zuurkool.

Saffraanrisotto met kip en broccoli

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
400 g risottorijst (Arborio)
2 eetlepels boter
1 borrelglas droge witte wijn
1 l kippenbouillon
enkele draadjes saffraan of 1 mespunt saffraanpoeder
400 g kipfilet
zout, peper
2 eetlepels boter
200 g broccoliroosjes
100 g versgeschaafde Parmezaanse kaas

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook en fruit ze in een ruime pan in de olie goudgeel.
Voeg de rijst en de boter toe en bak omscheppend 2 minuten, zodat de rijst glazig wordt.
Schenk de wijn erbij en blijf roeren tot al het vocht is verdampt.
Voeg dan $\frac{1}{4}$ van de bouillon toe, doe de saffraan erbij en blijf regelmatig roeren tot alle vocht is opgenomen.
Voeg vervolgens weer wat bouillon toe, roer en ga zo door tot alle bouillon op is; dit duurt $\pm$ 20 minuten.
De risotto moet een beetje vochtig zijn.
Snijd d kipfilet in blokjes, kruid ze en bak ze in de boter rondom bruin en gaar.
Kook de broccoliroosjes beetgaar en schep ze door de risotto.
Schep de risotto op de borden en leg de kaas erop.

Saffraanrisotto met vis en venkel

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

Ingrediënten

1 sjalotje
1 flinke venkelknol
± 8 dl visbouillon
50 g boter
300 g rondkorrelrijst (Arborio)
1 enveloppe saffraandraadjes
1 dl witte wijn
250 g kabeljauwfilet
100 g garnalen
4 eetlepels slagroom
150 g versgeraspte of geschaafde Parmezaanse kaas

Bereiding

Snipper het sjalotje.
Snijd de venkel in kleine stukjes, snijd het groen fijn en bewaar dat als garnering.
Verhit de helft van de boter en fruit de sjalotsnippers hierin glazig.
Voeg de rijst toe en blijf roeren tot alle korrels glanzen.
Voeg de venkel, de saffraan, de wijn en $\frac{3}{4}$ van de bouillon toe en kook de rijst in ± 20 minuten gaar.
Roer nu en dan en voeg, als de rijst droger wordt, nog wat bouillon toe.
Snijd de vis in blokjes en laat die de laatste 10 minuten in de risotto gaar worden.
Roer de slagroom, de rest van de boter, de garnalen en de helft van de kaas door de risotto en voeg naar smaak zout en peper toe.
Strooi de rest van de kaas en het venkelgroen over de risotto en serveer direct.

Variatietip: Gebruik 200 g gerookte vis (zalm, forel) met 100 g garnalen en 2 eetlepels dille. Snijd 100 g verse roomkaas in blokjes en laat die in de rijst smelten. Neem in plaats van venkel plakjes gekookte winterwortel.

Salad kak (Thaise salade)

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

Ingrediënten

1 grote krop ijsbergsla
2 middelgrote tomaten
1 kleine rode ui
1 middelgrote wortel
1 komkommer
1 blok tahoe
1 ei
250 g taugé
1 klein zakje chips of fritesticks

Bereiding

Snijd de tomaten in vieren.
Snijd de ui in dunne ringen en de wortel in dunne plakjes.
Schil de komkommer en snijd ook deze in dunne plakjes.
Kook het ei hard en hak het in kleine stukjes.
Snijd de tahoe in blokjes van 0,5 cm.
Doe de sla, tomaten, ui, wortel en komkommer in een slakom en hussel het een beetje door elkaar.
Doe de tahoe, ei en taugé erbij.
Giet de pinda-kokosmelk-dressing (Nam Salad Kak) erover en garneer de salade met chips of fritesticks.

Tip: Taugé bederft snel. Koop het het liefst op de dag van gebruik.

Salade 'Fleuri'

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

Ingrediënten

250 g tomaten
1 komkommer
1 kropsla
1 bosje radijs
enkele witlofbladen
1 theelepel kappertjes
zout
peper
1 ui
citroensap
diverse tuinkruiden
3-4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Beleg een ronde, platte schaal met uitgezochte, gewassen slabladeren en leg hierop kringsgewijs in plakjes gesneden tomaat en komkommer en in het midden de radijsjes.

Steek hier en daar de witlofbladen tussen en strooi wat kappertjes op de tomaat.

Maak een pittige saus van citroensap, olijfolie, gesnipperde ui, peper en zout en roer hierdoor de fijngehakte tuinkruiden.

Serveer de saus apart.

Salade 'Gracia'

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

Ingrediënten

1 selderijknol
zout
125 g mayonaise
½ bekertje yoghurt
2 eetlepels wijnazijn
zwarte peper
1 theelepel honing
2 appelen
1 rode paprika (ingemaakt)
1 groene paprika
peterselie

Bereiding

Laat de in blokjes gesneden selderijknol ± 10 minuten zacht koken in water met zout en laat haar uitlekken.

Maak een saus van mayonaise, yoghurt, wijnazijn, versgemalen zwarte peper en honing.

Rasp de appelen in de saus, voeg in reepjes gesneden ingemaakte en verse paprika toe, evenals de blokjes selderijknol en zet de salade togedekt ± 1 uur in de koelkast.

Breng deze nog op smaak met een tikje zout en strooi er tenslotte peterselie over.

Salade marinera

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

Ingrediënten

500 g vis en schaaldieren, bijvoorbeeld 250 g garnalen en krab en

250 g gepocheerde fijne vis (tong of tarbot)

3 eetlepels citroensap

2 eetlepels sherry

6 blaadjes gelatine

10 gevulde olijven

2 hardgekookte eieren

1 rode paprika

1 groene paprika

1 tomaat

zout, peper

¼ l slagroom

Bereiding

Verdeel de vis en de krab in stukjes, verwijder de graten en laat de garnalen heel.

Stuif er wat peper en zout over en voeg de sherry en het citroensap toe.

Schep alles even om en laat het ½ uur koel staan.

Week de gelatine in koud water, knijp ze goed uit en los ze op in weinig heet water.

Voeg de in plakjes gesneden olijven, de fijngemaakte harde eieren, de in zeer dunne reepjes gesneden paprika, de gepelde en in stukjes gesneden tomaat en wat zout en peper aan de gemarineerde vis toe en roer er dan de opgeloste gelatine door.

Klop de slagroom stijf (wilt u een roze kleur, voeg dan wat tomatenketchup toe) en schep de slagroom door het mengsel.

Breng dit over in een bevochtigde ringvorm en laat het in 3 uur stijf worden.

Stort de vorm op een met slablaadjes bedekte schaal en vul de holte met pittig aangemaakte sla.

Salade met biefstuk

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
200 g biefstuk in dunne reepjes
1 fijngehakt teentje knoflook
1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 bosje lente-ui in ringen
1 rood pepertje in dunne ringen
100 g taugé
4 eetlepels stukjes ananas
250 g courgette in slierten
het sap van 1 limoen
1 eetlepel fijngehakte koriander
zout, peper
4 blaadjes ijsbergsla in heel dunne reepjes
2 tomaten in blokjes
plakjes limoen

Bereiding

Bak in de olie de biefstuk met de knoflook en gember even aan.
Bak de lente-ui, het pepertje, de taugé, ananas en courgette heel even mee.
Meng het limoensap, de koriander, zout en peper erdoor.
Verdeel de ijsbergsla en de reepjes biefstuk over 4 borden.
Verdeel de sla en tomaat erover.
Garneer met een plakje limoen.

Salade met gebakken steurgarnalen

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

Ingrediënten

2 eetlepels frambozenazijn
2 eetlepels notenolie
2 eetlepels soja-olie
2 eetlepels mayonaise
boter
60 ongepelde steurgarnalen
2 teentjes knoflook
200 g gemengde sla
4 takjes dille
peper
zout

Bereiding

Klop de frambozenazijn, de notenolie en de soja-olie door de mayonaise en breng deze vinaigrette op smaak met peper en zout.
Smelt een klontje boter en bak de steurgarnalen ± 5 minuten.
Pel de teentjes knoflook en pers ze boven de garnalen uit.
Breng verder op smaak met peper en zout.
Verdeel de sla over 4 grote borden en lepel er wat vinaigrette op.
Schik de steurgarnalen op de sla er versier met een takje dille.
Serveer er de rest van de vinaigrette apart bij.

Salade met kip en exotische bananesaus

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

Ingrediënten

1 kleine kip
boter
¼ appel
1 eetlepel citroensap
½ banaan
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel mayonaise
1 koffielepel kerriepoeder
1 plak jonge kaas van ± 200 gr
200 g gemengde sla
1 eetlepel notenolie
1 komkommer
6 kerstomaatjes
peper
zout

Bereiding

Bak de kip in boter gaar en laat afkoelen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis, rasp hem fijn en besprenkel het vruchtvlees met wat citroensap.
Pel de banaan, prak hem fijn en voeg er de rest van het citroensap aan toe.
Vermeng de yoghurt met de mayonaise en het kerriepoeder en roer er de geraspte appel en de geprakte banaan door.
Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
Snijd de kaas en het kippevlees in blokjes van ± 1 cm en meng die door de yoghurtsaus.
Breng de salade op smaak met de notenolie, peper en zout en verdeel hem over 4 borden.
Was de komkommer en haal er de schil in fijne slierten af.
Maak er strikken van en versier daar de borden mee.
Was de kerstomaatjes, halveer ze en leg ze eveneens op de sla.
Serveer deze salade met enkele sneetjes volkorenbrood.

Salade niçoise 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

4 gare aardappelen
150 g gare sperciebonen
1 groene paprika
1 rode paprika
3 tomaten
1 blikje bleekselderij
8 ansjovisfileetjes
12 zwarte olijven
1 blikje tonijn
4 eetlepels olie
2 eetlepels azijn
2 theelepels mosterd
verse peper
zout
2 hardgekookte eieren
1 krop sla

Bereiding

Alle ingrediënten fijnsnijden, olijven ontpitten (eieren heel laten).
Sausje maken van olie, azijn, mosterd, peper en zout en vermengen met de ingrediënten.
10 minuten laten staan en opdoen op een schaal bedekt met slabladeren.
Versieren met plakjes hard ei.

Salade niçoise met tonijn en ansjovisfilets

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

Ingrediënten

2 hardgekookte eieren
1 kropsla
4 tomaten
3 gekookte aardappelen
2 groene paprika's
8 ansjovisfilets (uit blik)
100 g tonijn uit blik
8 zwarte olijven
zwarte peper, zout
wijnazijn
olijfolie

Bereiding

Leg de gewassen en uitgelekte slabladeren op een platte schaal en schik hierop de in plakjes gesneden aardappelen, tomaten en eieren, de in reepjes gesneden paprika's, de kleingesneden ansjovisfilets, de olijven en de uit elkaar geplukte tonijn.

Maal er peper over, voeg wat zout toe en bedruppel de salade met azijn en olijfolie.

Serveer er stokbrood bij.

Salade van gebakken St Jacobsvruchten

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

Ingrediënten

1 gele grapefruit
1 roze
150 g gemengde sla
1 eetlepel notenolie
6 verse Sint-Jacobsvruchten
boter
1 eetlepel bloem
1 borrelglas Cointreau
1 eetlepel fijngehakte bieslook
peper
zout

Bereiding

Schil de grapefruits tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Vang het sap op en knijp het resterende sap uit het vliezennetwerk.
Vermeng de gemengde sla met de notenolie en wat peper en zout.
Verdeel de sla over 4 borden en schik er afwisselend roze en gele grapefruitpartjes omheen.
Verwijder het koraal van de Sint-Jacobsvruchten, halveer ze in ronde schijven en dep die met keukenpapier droog.
Haal de Sint-Jacobsvruchten door de bloem en klop de overtollige bloem eraf.
Smelt een klontje boter en bak de Sint-Jacobsvruchten daarin 15 seconden aan elke kant.
Kruid met peper en zout, flambeer met de cointreau en blus af met het grapefruitsap.
Schik per persoon 3 Sint-Jacobsschijfjes op de sla, lepel er de saus over en bestrooi met bieslook.

Salade van krokant gebakken langoustines

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

Ingrediënten

20 zeer verse langoustines
½ dl walnootolie
125 g haricots verts
125 g gewassen veldsla
½ bos dragon
1 rijpe sinaasappel
1 dl kreeftenfumet
2 dl versgeperst sinaasappelsap
1 eetlepel vanilleazijn
1 dl gevogeltebouillon
20 g fijngesneden gekonfijte sinaasappelschilletjes
3 eetlepels hazelnootolie
peper
zout

Bereiding

Pel de langoustines, maar laat de staartjes eraan zitten en verwijder het darmkanaal.
Kook de haricots verts beetgaar, laat ze in ijswater schrikken en op een zeef uitlekken.
Laat de kreeftenfumet, de vanilleazijn, het sinaasappelsap en de gevogeltebouillon tot eenderde inkoken.
Neem de vloeistof van het vuur, roer er de notenolie door en voeg op het laatst het dragonkruid en de fijne, gekonfijte schilletjes toe.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Schik de veldsla en de haricots verts op de borden.
Schil de sinaasappel, snijd het vruchtvlees in partjes en schik die op de salade.
Sauteer vervolgens de langoustines in de hete walnootolie tot ze lekker krokant zijn.
Schenk de dressing over de salade en leg er per persoon 5 langoustines op.

Salade van tong en asperges

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 tongfilets
4 stukjes zalm
enkele spinazieblaadjes
visbouillon
boter
4 gekookte asperges
8 gekookte peultjes

voor de saus

½ dl slagroom
peper
zout
1 eetlepel gehakte dille
1 theelepel pernod
1 theelepel citroensap

Bereiding

Was de visfilets en dep ze met keukenpapier droog.

Beleg de tongfilet met spinazieblaadjes, rol iedere filet met een stukje zalm op en zet de visrolletjes met een cocktailprikker vast.

Leg op ieder rolletje een klontje boter en stoom de vis ± 7 minuten boven de visbouillon, zodat de vis nog niet helemaal gaar is.

Snijd de kopjes van de asperges en snijd de stelen in de lengte bijna tot het einde doormidden.

Drapeer de salade zo, dat de aspergepunten, met de ingesneden stelen, de peultjes de bladeren en de doorgesneden tongrolletjes de bloemen van een plantje vormen.

Serveer hier een saus bij van half stijf geslagen room, op smaak gebracht met peper, zout, dille, pernod en citroensap.

Salade van Zeeuwse garnalen en gegrilde scampi's met zeewierdressing

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

Ingrediënten

160 g gepelde Zeeuwse garnalen
8 scampi's
200 g verschillende slasoorten (frisée, lollo rosso, veldsla etc)
1 dl witte wijnazijn
3 dl olijfolie (eerste koude persing)
50 g gemengde soorten zeewier (bijvoorbeeld wakamé, nori en kombu)
1 kleine komkommer
peper, zout
citroensap
2 tomaten

Bereiding

Laat de zeewieren 20 minuten in water wellen.
Doe de helft van het zeewier met de azijn in de mengbeker van een keukenmachine en draai er een zachte puree van.
Voeg al draaiend langzaam de olie toe, zodat een gladde saus ontstaat.
Doe de dressing in een kom.
Snijd de rest van het zeewier in smalle reepjes en roer die door de dressing.
Breng op smaak met peper, zout en wat citroensap.
Pluk de gewassen sla in stukjes en maak hem met de dressing licht aan.
Pel de scampi's, verwijder het darmkanaal, leg ze enkele minuten onder de hete grill en zout ze lichtjes.
Verdeel de sla over vier borden, strooi er wat van de Zeeuwse garnaaltjes over, leg er per bord 2 scampi's bij en garneer de borden met partjes tomaat en komkommmerballetjes.
Serveer direct.

Salami con pomodorini e prosciutto crudo (worstsoorten met gemarineerde tomaat en prosciutto)

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

Ingrediënten

½ hard worstje Cacciatore
8 plakjes Spianata Romana
4 plakjes Mortadella
8 plakjes Salami Ventricina
100 g party-olijven

Bereiding

Snijd de Cacciatore in plakjes.
Verdeel alle vleeswaren over 4 borden en verdeel daar de olijven over.
Serveer met gemarineerde tomaten, augurken en ciabatta.

Scampi brochettes met ananas

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

Ingrediënten

24 scampistaarten (bij voorkeur ongepeld!)

2 blikjes ananasschijfjes in eigen sap

4 teentjes knoflook

6 eetlepels maïsolie

2 limoenen

2 snuifjes zout

10 snuifjes peper

Bereiding

De knoflook fijn hakken. In een bord, de knoflook samenvoegen met het zout, de peper, 4 eetlepels ananassap, de scampi en de maïsolie.

De limoenen persen en het sap over de scampi gieten.

Bedek met een plasticfolie en laat een kwartier in de koelkast rusten.

De ananasschijven in 4 snijden.

De brochette samenstellen door een scampi steeds af te wisselen met een stukje ananas.

Het rooster afdekken met een vel aluminiumfolie (eenvoudiger is om een grillpan te gebruiken).

Giet de rest van marinade over de brochettes en laat ze grillen op het rooster.

Meteen serveren.

Schuimomelet met Hollandse kaas en tuinkers

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scharreleieren, gesplitst
100 g pastakaas (finello)
2 plakken gekookte ham, gehakt
1 bakje tuinkers
peper
zout
30 g boter
100 g gesneden beleggen kaas, in repen

Bereiding

Klop de dooiers met de ham, de pastakaas en peper en zout naar smaak door elkaar.
Knip de tuinkers boven het eimengsel van het matje.
Klop de eiwitten in een vetvrije kom helemaal stijf en glanzend.
Spatel het dooiermengsel met de tuinkers door het eiwit.
Verhit de boter in een ruime koekenpan (min. ø 30 cm). Schenk het eimengsel in de pan.
Verdeel het over de bodem en laat de omelet aan de onderzijde lichtbruin kleuren.
Verdeel de beleggen kaas over de omelet en schuif de pan ± 2 minuten onder de hete grill en laat de bovenzijde drogen en de kaas smelten.
Lekker met geroosterd witbrood en een rauwkostsalade.

Wijnadvies: Cave d'Obernai, pinot blanc, wit, Frankrijk

Semifreddo met honing en druiven

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

Ingrediënten

2 soeplepels walnootpitten

400 g blauwe druiven

160 g gearomatiseerde lavendelhoning

½ l zeer koude room

1 soeplepel fruitthee

Bereiding

Leg bakpapier in 4 ovenschaaltjes.

Verwarm op een zacht vuur 150 g honing met 3 eetlepels room.

Klop de rest van de room tot slagroom en voeg er voorzichtig de room met honing aan toe.

Verdeel de crème over de schaaltes.

Plaats de schaaltes in de diepvriezer tot de crème stijf is.

Was de druiven en snij ze in twee, haal er de pitjes uit.

Los de rest van de honing op in de thee op het moment dat je het gerecht opdient, voeg er de druiven en de noten aan toe en laat ze opwarmen.

Dien de semifreddo ijskoud (maar niet te hard) op, overgoten met druiven in lauwe honing.

Tip : Voeg enkele lavendelblaadjes toe aan de crème.

Snelle roerbak van biefstukreepjes en broccoli

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

Ingrediënten

500 g broccoli
4 eetlepels Oosterse roerbakolie
400 g biefstuk, in dunne reepjes
2 uien, gesnipperd
1 theelepel knoflookpuree, potje à 900 g
2 theelepels gemberpuree, potje à 90 g
1½ dl rundvleesbouillon (van een tablet)
1½ eetlepel sojasaus
peper
zout
1-2 eetlepels maïzena

Bereiding

Maak de broccoli schoon, verdeel hem in roosjes en snijd de stelen in dunne plakjes.
Verhit 1½ eetlepl van de olie in de wok en roerbak het vlees 3 minuten op een hoog vuur.
Scheep het uit de pan en schenk de rest van de olie in de pan.
Roerbak de ui met de knoflook- en gemberpuree al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de broccolistelen toe en roerbak ze 3 min. mee.
Voeg de broccoliroosjes toe en roerbak alles beetgaar.
Scheep het vlees met de sojasaus en peper en zout naar smaak door de groenten.
Roer de maïzena los met koud water en bind het vocht ermee.
Lekker met Chinese mie.

Sonhos (Portugese zoete droompjes)

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

Ingrediënten

50 g boter
1 eetlepel suiker
geraspte citroenschil
200 g gezeefde bloem
50 g aardappelzetmeel
4 eieren
plantaardige olie om te frituren
kaneelpoeder
suiker
zout

Bereiding

Meng 3½ à 4 dl water, de boter, 1 eetlepel suiker, een mespuntje zout en wat geraspte citroenschil en breng dit mengsel aan de kook.
Voeg hierbij al roerend de bloem en het aardappelzetmeel.
Neem de pan van het vuur en roer er één voor één de eieren door.
Verhit de frituurolie op 180°C.
Bak een lepel vol van het deeg in de olie goudbruin.
Bak de «zoete droompjes» zo allemaal na elkaar (niet tegelijk !).
Laat uitlekken op keukenpapier en wentel ze tenslotte door de suiker, waaraan kaneelpoeder is toegevoegd.
Schik ze in pyramidevorm op een schaal en serveer warm.

Spaghetti met romige pestosaus

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

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 eetlepels olijfolie
1 schaaltje rundergehakt (ca. 250 g)
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 blikje tomatenpuree dubbel geconcentreerd (70 g)
1 pakje koksroom (200 ml)
6 eetlepels rode pesto
100 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Olie verhitten in braadpan.
Gehakt in ca. 4 minuten rul bakken.
Groentemix toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Tomatenpuree toevoegen en ca. 1 minuut bakken.
Koksroom en pesto toevoegen.
Geheel aan de kook brengen en ca. 2 minuten zachtjes koken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spaghetti met saus serveren en kaas erover strooien.

Spaghetti met ui-ansjovissaus

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
700 g rode uien
300 g spaghetti
2 blikjes ansjovisfilets in olijfolie (à 46 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 dl droge witte wijn
4 eetlepels kappertjes

Bereiding

Knoflook en uien pellen en fijnsnijden.
Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ansjovis laten uitlekken en olie opvangen.
Ansjovis in stukjes snijden.
Olijfolie (uit blikjes) verhitten in braadpan en ansjovis erdoor roeren.
Uien en knoflook toevoegen en ca. 15 minuten op laag vuur bakken, regelmatig roeren.
Peterselie fijnhakken.
Wijn en kappertjes toevoegen aan uimengsel en goed doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spaghetti serveren met saus en garneren met peterselie.
Lekker met groene salade.

Taartje van quorn fijngehakt, courgette en aardappel

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

Ingrediënten

350 g Quorn fijngehakt
1 l sterke groentebouillon
1 courgette
1 winterwortel
8 schoongeboende nieuwe aardappelen
2 eetlepels gehakte oregano
2 eetlepels olijfolie
zout
200 ml crème fraîche
1 bosuitje in ringen
4 bakringen (doorsnee ± 10 cm) of 1 bakring (doorsnee ± 24 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schaaf de courgette, de wortel en de aardappelen met een kaasschaaf in dunne plakjes.
Breng in een pan de bouillon aan de kook en blancheer achtereenvolgens de courgette-, wortel- en aardappelplakjes, steeds 1 minuut.
Neem de plakjes met een schuimspaan uit het vocht en laat ze op een doek uitlekken.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de Quorn fijngehakt met de oregano en wat zout op matig vuur mooi bruin.
Zet de ingevette bakring(en) op een bakplaat.
Leg dakpansgewijs plakjes courgette in de ring(en) en leg er dan laag om laag de groenten, de aardappelen en de Quorn fijngehakt in.
Bestrijk elke laag met wat crème fraîche en eindig met Quorn.
Bak de taartjes in de oven in 5-10 minuten mooi bruin.
Zet ze op een bord en verwijder de ring met een doek.
Garneer met een toef crème fraîche en strooi de uiringetjes erover.

Thais gekruide garnalensalade

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

Ingrediënten

400 g kleine gekookte garnalen
12 verse muntblaadjes
1 sjalot
15 mm verse gember aan een stuk
2 verse rode pepers
1 stengel citroengras
1 teentje knoflook
2 theelepels palmsuiker
2 theelepels vissaus
3/4 dl vers limesap
versgemalen zwarte peper
slabladeren

Bereiding

Pel de garnalen en snijd ze in de lengte door midden.

Wrijf een slakom in met de helft van de muntblaadjes. hak de sjalot, de gember, de pepers en het citroengras in stukken en kneus de knoflook en doe de ingrediënten in een kom samen met de suiker, de vissaus en het limesap.

Roer alles goed door elkaar en doe dan de garnalen erbij, breng ze op smaak ver de versgemalen peper en vermeng alles nogmaals goed.

Doe alles op een schone schaal, die belegd is met slabladeren en garneer met de overgebleven muntbladeren.

Thaise beefsald

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

Ingrediënten

1 limoen
1 teentje knoflook
4 eetlepels dark soy sauce (fles á 150 ml, Amoy)
4 Biefstukken Supérieur
150 g haricots verts
200 g veldsla
6 takjes koriander
3 takjes munt
½ komkommer
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
3 eetlepels maïskiemolie
zout
peper

Bereiding

Was de limoen, haal met een zesteur sliertjes van de schil en pers hem uit.
Pel de knoflook en pers hem uit.
Klop een marinade van 3 eetlepels soy sauce, 1 eetlepel limoensap en de knoflook en marineer de biefstukken ± 5 minuten in deze marinade.
Maak de haricots verts schoon en kook ze in kokend water in ± 5 minuten beetgaar.
Was de veldsla en dep hem droog.
Was de koriander- en muntblaadjes en hak ze fijn.
Was de komkommer en snijd hem in reepjes.
Klop een dressing van de rest van de soy sauce, de rest van het limoensap, de basterdsuiker en 1 eetlepel maïskiemolie.
Schep de limoensliertjes, de koriander, de munt, de komkommer, de haricots verts en de dressing door de veldsla.
Verhit de rest van de maïskiemolie en bak de biefstukken aan beide kanten ± 3 minuten.
Bestrooi ze met zout en peper.
Snijd de biefstukken in plakjes en leg die op de salade.
Lekker met kroepoek en gekookte rijst.

Thaise feuilletébakje met mosselen, salade en glasvermicelli

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

Ingrediënten

1 eierdooier
3 eetlepels citroensap
20 gekookte mosselen
4 chilipepers (2 groene en 2 rode)
½ rode ui
100 g inktvis
200 g glasvermicelli
1½ cl Nuoc Mam vissaus
1 krop lollo rosso
4 plakjes diepvriesbladerdeeg
2 takjes verse koriander
1 theelepel suiker
1 theelepel chilipoeder
8 grote garnalen

Bereiding

Het bladerdeeg naast elkaar laten ontdooien, met eidooier bestrijken en in de op 220°C voorverwarmde oven goudbruin bakken.

Het bladerdeeg laten afkoelen en doorsnijden.

De glasnoedels 5 minuten weken in koud water.

Water aan de kook brengen.

De noedels uit laten lekken, terug doen in de kom en het kokende water op de noedels schenken.

Na 1 minuut afgieten.

De garnalen schoonmaken door de kop en het (zwarte) darmkanaal te verwijderen, de garnalen te wassen en te halveren.

De inktvis schoonmaken, aan één zijde kruiselings insnijden en in repen van 3 centimeter snijden.

De garnalen en inktvis enkele tellen in kokend water koken.

De ui in ringen snijden. De salade wassen, in stukken verdelen en drogen in de slacentrifuge.

De uienringen, platgeslagen chili's, het citroensap, de vissaus, de suiker en chilipoeder mengen en de garnalen, inktvis en mosselen door dit sausje scheppen.

Eventueel verder op smaak brengen zodat een smaak ontstaat die eerst zuur, daarna zout en daarna pikant is.

De salade met koriander bestrooien.

De onderste helften van de bladerdeegplakken op bordjes leggen en hier een blad sla op leggen.

De salade hierop scheppen en de noedels hierover verdelen.

De bovenste delen van het bladerdeeg op de salade leggen.

De salade direct serveren als voorgerecht of als onderdeel van een Thaise maaltijd.

Thaise gestoomde gevulde flensjes met kreeft

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

Ingrediënten

100 g tahoe
100 g winterwortel
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olie
150 g spitskool, gesneden
150 g taugé
250 g kreeftenvlees (of krabsticks)
4 flensjes van 22 cm doorsnee
2 eetlepels nam pla
2 eetlepels rijstazijn
2 theelepels suiker
2 theelepels gemberpoeder
2 eetlepels gefermenteerde zwarte bonenpasta
1 takje selderij
sla
peper
zout

Bereiding

Meng devoor het sausje (nam pla, rijstazijn, suiker, gemberpoeder en bonensaus) met de staafmixer.
Snijd de tahoe in kleine blokjes.
Rasp de winterpeen.
Snipper de knoflook.
Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook een halve minuut.
Voeg de kool en wortel toe en roerbak het geheel tweeminuten.
Voeg de tahoe toe en roerbak het geheel een minuut.
Scheep de taugé door de groenten en roerbak het geheel nog korte tijd.
De groenten moeten nog beetbaar blijven.
Laat de groenten afkoelen en breng op smaak met peper en zout.
Snijd het kreeftenvlees in stukken en meng dit met de groenten.
Spreid de flensjes uit op het werkblad en scheep het kreeftenmengsel in het midden.
Vouw de flensjes zorgvuldig dicht en stoom de pakketjes vijf minuten.
Serveer de gevulde flensjes met de saus en wat groene sla en een takje selderij.
Geef er ook eens een pindausje bij, op smaak gebracht met suiker, wijnazijn en eventueel wat ragfijn gesneden Spaanse peper.

Thaise kokossoep met quorn

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

Ingrediënten

1 blikje kokosmelk (netto 400 ml)
3 dl kruidenbouillon
2 cm verse gemberwortel in dunne plakjes
2 rode Spaanse pepers in ringetjes
1 stengel sereh in stukken
1 prei in dunne ringen
3 stengels paksoi
1 uitgeperste limoen
1 theelepel Thaise rode currypasta
175 g Quornstukjes
2 eetlepels (roerbak)olie
4 eetlepels korianderblaadjes

Bereiding

Breng in een pan de kokosmelk met de bouillon, de sereh, de gember en de helft van de peperringetjes aan de kook en laat dit ± 5 minuten zachtjes koken.

Snijd het groene paksoiblad in repen.

Roer het limoensap met de currypasta, de prei en de paksoi door de soep en verwarm het geheel nog ± 3 minuten.

Verhit de roerbakolie in een koekenpan en bak de Quornstukjes al omscheppend knapperig bruin.

Verwijder de gember en de sereh uit de soep, schep de soep in 4 diepe borden en schep de gebakken Quornstukjes in het midden.

Strooi de koriander en de peperringetjes erover.

Tip: Sereh is te koop bij de toko en de groenteafdeling van goed gesorteerde supermarkten. U kunt de sereh vervangen door de geraspte schil van de limoen.

Thaise mieschotel

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

Ingrediënten

150 g knolselderij
150 g sperziebonen
50 g peultjes
100 g wortel
100 g spitskool
2 tenen knoflook
2 verse gemberwortelen
1 verse koenjit
1 verse laoswortel
verse sereh
1 bos bladselderij
2 uien
300 g eiermie
5 eetlepels sojaolie
50 g gerookte spekblokjes
300 g mager varkensvlees
1 theelepel rode currypasta
3 theelepels vissaus
3 theelepels lichte Thaise sojasaus
1 gedroogde rode peper

Bereiding

Schil de knolselderij en snijd er fijne reepjes van.
Haal de sperziebonen af en snijd de sperziebonen en de peultjes overlans doormidden.
Snijd de wortel in fijne reepjes.
Snipper de kool fijn.
Pel en snipper de knoflook.
Schil de djahé, de koenjit en de galanga en snijd ze heel fijn.
Snijd de sereh heel fijn.
Was de selderij en snijd de steeltjes fijn.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Kook de eiermie 5 minuten in ruim kokend water met zout, giet af en spoel goed koud na.
Verhit 3 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de spekblokjes en het varkensvlees in ± 5 minuten knapperig.
Voeg al omscheppend de knolselderij, de sperziebonen en de wortel toe en roerbak 2 minuten.
Voeg dan de peultjes, de kool, de knoflook, de voorbereide verse kruiden en de ui toe.
Roerbak het geheel 3 minuten en voeg de currypasta toe.
Verhit de rest van de olie in een tweede wok en roerbak de mie hierin.
Schep de vissaus en de sojasaus erdoor en meng de mie door de groenten.
Bestrooi met de fijngemaakte gedroogde peper.

Thaise noedelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rijstnoedels
6 eetlepels olie
2 fijngesneden kleine uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden kleine rode peper
200 g tahoe in reepjes
4 losgeklopte eieren
150 g taugé
3 eetlepels ketjap asin
4 Chinese koolbladeren
1-2 eetlepels limoensap
60 g geroosterde pinda's
1 in 8 parten gesneden limoen
3 eetlepels vissaus
3 eetlepels bruine suiker
3 eetlepels azijn
4 lente-uitjes

Bereiding

Laat de noedels ± 15 minuten in koud water weken en laat ze daarna uitlekken.
Verhit intussen 2 eetlepels olie en bak hierin de uien, knoflook, rode peper en tahoe ± 5 minuten.
Bak in 1 eetlepel olie van de losgeklopte eieren roerei.
Stoof in 1 eetlepel olie de taugé ± 5 minuten.
Verhit 2 eetlepels olie, voeg de uitgelekte noedels en de ketjap toe en bak ze ± 5 minuten.
Leg op elk bord een koolblad en leg er de noedels, het roerei, het tahoemengsel en de taugé op.
Sprenkel het limoensap erover en garneer met de pinda's en de partjes limoen.
Vermeng de vissaus, bruine suiker en azijn en serveer dit er in kleine schaalpjes bij.
Serveer de salade met lente-uitjes en eventueel een rode peper.

Thaise salade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel geraspte gemberwortel
1 teentje knoflook
2 eetlepels olie
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
400 g biefstuk in dunne reepjes
200 g sperziebonen
zout
150 g gemengde salade
3 lente-uitjes in stukjes
2 rode pepers in ringen
2 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie
Voor de saus:
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sojasaus
zout

Bereiding

Vermeng de gember, knoflook, olie, gemalen koriander en komijn en marineer hierin de reepjes vlees ± 10 minuten.
Kook de sperziebonen in ruim water met zout in 5-8 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Vermeng de salade, sperziebonen, lente-ui en rode peper.
Roerbak het vlees op hoog vuur ± 5 minuten, strooi het sesamzaad erover en bak dat ± 2 minuten mee.
Scheep het vlees dan uit de pan op de salade.
Blus voor de saus het braadvet af met het citroensap en de sojasaus en voeg zout naar smaak toe.
voegen (of maak de Oosterse munt-tomatendressing).
Schenk de saus of dressing over de salade.
En strooi er de fijngesneden koriander over.
Geef er Indiase pappadums bij.

Thaise salade met garnalen

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

Ingrediënten

¼ krop ijsbergsla
½ komkommer
2 bosuitjes
1 teentje knoflook
1 eetlepel (Thaise roerbak)olie
3 eetlepels sesamolie
2 eetlepels limoensap
1 mespunt gemberpoeder
peper
zout
100 g taugé
75 g Hollandse garnalen
1½ eetlepel grofgehakt korianderblad
½ limoen in stukjes

Bereiding

Was de sla en snijd deze heel fijn.

Was de komkommer en schaf hem dun.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.

Pel en snipper de knoflook.

Klop een sausje van de knoflook, de 2 oliesoorten, het limoensap, het gemberpoeder en wat peper en zout.

Schep de komkommer, bosui en taugé door elkaar.

Leg de ijsbergsla op een platte schaal, schik er het komkommermengsel en de garnalen op en schenk de dressing erover.

Garneer met de koriander en stukjes limoen.

U kunt de garnalen vervangen door 100 g gekookte mosselen zonder schelp.

Thaise salade met rijstnoedels

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rijstnoedels
1 rode en 1 gele paprika
4 jonge, fijngesneden worteltjes
8 fijngesneden lente-uitjes
4 eetlepels vissaus (Nuoc Nam)
4 eetlepels vers citroensap
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden Spaans pepertje
2 theelepels suiker
2 eetlepels maïskiemolie
zout
250 g garnalen
1 kopje gekookte erwten
waterkers

Bereiding

Breng water aan de kook en zet de pan van het vuur.
Leg de rijstnoedels in het water en laat ze onder gesloten deksel enkele minuten weken zoals aangegeven op de verpakking.
Giet ze af en spoel ze af.
Snijd de paprika's doormidden, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd ze in kleine blokjes.
Doe voor de dressing de vissaus, het citroensap, de knoflook, het pepertje, de suiker, de olie en wat zout in een kom en meng goed.
Meng de noedels met de garnalen, de paprika's, de gekookte erwten, de fijngesneden worteltjes en de lente-uitjes en overgiet met de dressing.
Leg de sla op een bedje waterkers en dien op.
De volgende dag kunt u er een groene sla en wat stokbrood bij serveren en de pasta koud opdienen.

Thaise salade van aspergebonden

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

Ingrediënten

150 g aspergebonden
3 sjalotten
125 g gekookte garnalen
75 g gekookt kippevlees
3 kleine groene pepers
1 verse rode peper
50 g geroosterde pinda's
75 ml kokoscrème
25 ml vissaus
50 ml limesap
25 g suiker
25 ml chilisaus
25 g geroosterde gemalen kokos

Bereiding

Snijd de aspergebonden doormidden en blancheer ze in fel kokend water.
Haal ze uit het water, laat ze even uitlekken en doe ze in ijswater, zodat ze knapperig blijven en de kleur bewaard blijft.
snijd de sjalotten in plakjes, halveer de garnalen en pluk het kippevlees. Kneus de pepers en de geroosterde pinda's en doe ze in een mengkom.
Doe er de garnalen, het kippevlees, de kokoscrème, de vissaus, het limesap de suiker en de chilisaus bij, roer alles goed door elkaar, doe er dan de aspergebonden en de sjalotten bij en vermeng die er ook door.
Doe alles op een schotel en bestrooi met de geroosterde gemalen kokos.

Thaise stoofpot met ei

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

Ingrediënten

8 eieren
1 bosje verse koriander
3 eetlepels zonnebloem- of arachideolie
2 theelepels rode currypasta (pot)
1 eetlepel rietsuiker
3 lente-uitjes in ringetjes
1 stengel citroengras (sereh, toko) in schuine stukjes
5 cm verse laoswortel in plakjes (toko)
2½ dl kippenbouillon (tablet of pot)
4 dl kokosmelk (blik)
3 blaadjes djeroek poeroet (toko)
2 eetlepels vissaus (Nam Pla, toko)
1 rode paprika in dunne repen
200 g sperziebonen
50 g witte kool of taugé

Bereiding

Kook de eieren in 7 minuten hard, laat ze schrikken en pel ze.
Snijd de steeltjes van het bosje koriander klein en houd de blaadjes apart.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de currypasta, de suiker, de lente-ui, de sereh, de gember en de koriandersteeltjes hierin zachtjes 5 minuten.
Schenk de bouillon en de kokosmelk erbij en breng het aan de kook.
Roer de djeroek poeroet en de vissaus erdoor, voeg de paprika, de sperziebonen en de witte kool toe en laat de stoofpot 15 minuten zachtjes pruttelen.
Als u taugé gebruikt, voeg die dan pas vlak voor het serveren toe.
Leg de eieren erin en laat de stoofpot op laag vuur nog 10 minuten doorwarmen.
Breng op smaak met zout en bestrooi met de korianderblaadjes.
Serveer de stoofpot met pandanrijsttimbaaltjes.

Thaise tomatencurry met tijgergarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bak tijgergarnalen zonder kop à 350 g (diepvries)
2 eetlepels oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
1 kuipje rode currypasta (Conimex)
500 g vleestomaten, in stukjes
1 blik tomatenblokjes à 400 ml
1 pak pandanrijst (Lassie)
zout

Bereiding

Laat de garnalen ontdooien, pel ze en snijd de rugzijde in en verwijder zonodig het zwarte nerfje.
Dep ze droog met keukenpapier.
Verhit 1 eetlepel van de olie in een wok en roerbak de garnalen totdat ze roze zijn.
Scheep ze uit de wok.
Verhit de rest van de olie en fruit de ui in 3 minuten lichtbruin.
Bak de tomaat 3 minuten op een hoog vuur mee.
Scheep de tomatenblokjes en de currypasta erdoor en laat alles 7 minuten zachtjes koken.
Kook intussen de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de garnalen door de curry en serveer met de rijst.

Wijnadvies: Sacred Hill, rosé, Australië

Thousand islanddressing

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1¼ dl mayonaise
1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel Franse mosterd
2 theelepels moutazijn
zout
witte peper

Bereiding

Doe de mayonaise, puree, mosterd en wijn in een kleine kom.
Goed doorroeren en op smaak brengen met zout en peper.
Afdekken en max. 3 dagen in de koelkast bewaren.

Serveertip: op de traditionele manier: op slablaadjes.

Thua ngok paad tao hoo (gebakken taugé en tahoe)

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

Ingrediënten

200 g taugé

100 g tahoe

2 teentjes knoflook

4 lente-uitjes

25 ml plantaardige olie

50 ml oestersaus

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de taugé schoon en snijd de tahoe in stukken.

Kneus de knoflook en snijd de lente-uitjes in stukken van 2 ½ cm.

Verwarm de olie in een wadjan en fruit de knoflook tot ze bruin begint te worden.

Doe er dan de taugé, de tahoe en de oestersaus bij en bak dit onder voortdurend roeren 2-3 minuten.

Doe er tenslotte de lente-uitjes bij, breng op smaak met de versgemalen peper en serveer op een schotel.

Tijelada (Portugese gebakken eierschuimpjes met honing)

Menugang Hapje
Keuken Portugees
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eieren
150 g rietsuiker
1 eetlepel honing
1 stukje citroenschil (zonder wit)
1 eetlepel bloem
½ l melk
plantaardige olie

Bereiding

Vet de ceramische vormpjes in met wat plantaardige olie en zet ze in de voorverwarmde oven.
Klop in een schaal de eieren tot schuim, meng er de suiker, de honing en het stukje citroenschil door, en klop verder.
Roer nu de bloem en tenslotte de melk door de tot schuim geslagen eieren.
Vul (het liefst zonder de vormpjes uit de oven te halen en af te laten koelen) de vormpjes voorzichtig met het bijna vloeibare deeg.
Bak ze totdat er een goudbruin korstje verschijnt en een mes in het deeg gestoken er droog uitkomt.
Serveer warm of koud.

Tijgerbrood met eiersalade en groene asperges

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 (scharrel)eieren

6 groene asperges

zout

2 reepjes rode paprika

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel crème fraîche

½ eetlepel dille

peper

2 sneetjes tijgerbrood

2 theelepels boter

Bereiding

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.

Snijd intussen de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).

Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.

Dompel de paprikareepjes ± 1 minuut in kokend water.

Spoel de eieren onder koud water af, pel ze, prak ze fijn en meng er de mayonaise, de crème fraîche en de dille door.

Breng op smaak met wat zout en peper (= eiersalade).

Besmeer het brood met boter en verdeel de eiersalade over het brood.

Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.

Leg de bundeltjes op de eiersalade.

Tikka massala met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkook zilvervliesrijst
1 ui
1 courgette
1 schaal kalkoenfilet (ca. 400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
1 pot Indiase currysaus (400 ml)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Ui pellen en snipperen.
Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
Kalkoen in blokjes snijden.
In pan olie verhitten.
Kalkoenblokjes 5 minuten bakken.
Tuinerwten in pan met bodempje water aan de kook brengen en beetgaar koken.
Ui en courgette aan vlees toevoegen en 2 minuten meebakken.
Saus toevoegen en nog 10 minuten sudderen.
Tikka masala met rijst en tuinerwten serveren.

Tiramisu-ijs 1

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

Ingrediënten

500 g mascarpone

½ l vanillevla

125 cl espresso of sterke koffie

60 g lichtbruine basterdsuiker

150 g kleine Italiaanse bitterkoekjes (amaretti)

1 glaasje amaretto (amandellikeur)

Bereiding

Klop de mascarpone met de vanillevla, de koffie en de suiker los in een ronde kunststof kom en zet die in de diepvries.

Laat het mengsel circa 2 uur bevroren en klop het daarna goed door.

Of draai het ijs tot het gedeeltelijk is bevroren in een sorbetière.

Schep de helft in een goed gekoelde cakevorm die langs de lange kant is bekleed met plastic folie.

Beleg met de in de amaretto gedoopte bitterkoekjes en schep er de rest van het mascarponemengsel op.

Werk snel om het ijs niet te veel te laten ontdooien.

Zet de vorm nog minstens 4 uur of liever nog een hele nacht in de diepvries.

Stort het ijs op een snijplank en snijd in plakken.

Garneer op het bord nog met een slagroomrozet en een bitterkoekje of een amandelkrul en schenk er een glaasje amaretto bij.

Toast met abdijkaas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien

3 eetlepels balsamicoazijn

4 sneetjes casino witbrood

200 g Abdijkaas Père Joseph (50+ stukje

1 bakje rucolasla (30 g)

Bereiding

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in kwarten snijden.

Aardbeien mengen met azijn en bestrooien met peper.

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

Korsten van brood snijden.

Brood halveren.

Korsten van kaas snijden.

Kaas in 8 dunne plakken snijden.

Brood in ca. 2 minuten onder grill roosteren en licht laten kleuren.

Kaas op repen brood leggen.

Brood nogmaals ca. 4 minuten onder grill plaatsen tot kaas begint te smelten.

Intussen rucola en aardbeien over vier borden verdelen.

Op elk bord 2 broodplakjes leggen.

Direct serveren.

Tocinillos del cielo (eierpuddinkjes met gekarameliseerde suiker)

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

Ingrediënten

270 g suiker

2½ dl water

6 eierdooiers

¼ theelepel vanillesuiker

¼ theelepel geraspte citroenschil

voor de gekarameliseerde suiker

8 eetlepels heet water

8 eetlepels suiker

Bereiding

Maak eerst de gekarameliseerde suiker: roer in een pan de suiker met 3 eetlepels heet water door elkaar.

Kook dit bij hoge temperatuur onder voortdurend roeren tot de siroop licht goudbruin van kleur is.

Roer dan heel langzaam en heel voorzichtig de overige 5 eetlepels heet water erdoor.

Vermeng de suiker met water in een pan en breng dit aan de kook.

Laat het 15 tot 20 minuten pruttelen of zo lang tot een druppel stroop die in een glas koud water wordt gegooid een draad trekt.

Laat het mengsel afkoelen.

Bestrijk de zijkanten van de mini-muffinvormpjes met wat siroop.

Verdeel vervolgens de eerder gemaakte gekarameliseerde suiker over de vormpjes.

Klop de eierdooiers in een kom met de vanillesuiker en de geraspte citroenschil.

Klop langzaam de afgekoelde siroop hierdoor.

Vul de muffinvormpjes tot de rand met dit mengsel (ongeveer 2 eetlepels in elk vormpje).

Zet ze op een rooster boven (niet in) kokend water, dek ze af en laat dit ongeveer 13 minuten koken tot de pudding stijf is (laat ze niet te lang koken). Voeg meer water toe als het verdampt is.

Laat afkoelen.

Voor het serveren de zijkanten losmaken, de vormpjes keren en op kamertemperatuur serveren met een lepel stijfgeklopte slagroom.

Tomaten gevuld met bluefortboter

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Alie Kroezen, Assen

Sterren

Ingrediënten

8 tomaten

100 g boter

100 g blue fort

Bereiding

Tomaten uithollen.

Boter mer de blue fort roeren.

Dit mengsel in de tomaten doen.

Torentje van chocolade- en sinaasappelbavarois

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

Ingrediënten

1 dl melk
2½ dl kloklare slagroom
4 blaadjes gelatine
2 eiwitten
70 g pure chocolade
1½ dl vers geperst gezeefd sinaasappelsap
4 eetlepels griessuiker
2 eetlepels poedersuiker

voor de saus

2 dl vers geperst sinaasappelsap
½ dl Grand Marnier
zwarte peper
Maïzena Express

Bereiding

Leg 2 gelatineblaadjes in een kom met koud water.
Verwarm 1½ dl sinaasappelsap met 2 eetlepels griessuiker tot tegen het kookpunt.
Knijp de blaadjes gelatine goed uit en los ze op in het sinaasappelsap.
Laat gedurende 15 minuten afkoelen in de koelkast.
Bereid intussen de chocoladebavarois.
Leg 2 gelatineblaadjes in een kom met koud water.
Smelt, op een zacht vuurtje, de pure chocolade in 1 dl melk met 2 eetlepels griessuiker.
Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los ze op in de chocolademelk.
Laat gedurende 15 tot 20 minuten afkoelen in de koelkast.
Doe 2 eetlepels poedersuiker bij de slagroom en klop stijf.
Klop het eiwit tot stevige sneeuw.
Wanneer de sinaasappelbavarois begint te dikken, schept u er voorzichtig 1/3 van de slagroom onder en daarna de helft van het eiwit.
Scheep de potjes halfvol met het sinaasappelmengsel en zet ze, in afwachting van de verdere bereiding, even in de diepvriezer.
Als de chocoladebavarois begint te dikken, schept u er de rest van de slagroom onder en de andere helft van het eiwit.
Scheep de chocoladebavarois op de sinaasappelbavarois en zet de potjes in de koelkast tot de volgende dag.
U kunt de saus ook op voorhand maken: zeef het sinaasappelsap en verwarm met de Grand Marnier.
Bind heel lichtjes met Maïzena Express en strooi er een weinig zwarte peper over.
Haal de bavarois uit de potjes: maak de randen los met een mes en hou het potje even in warm water.
Stort de bavarois op het bordje en lepel er wat saus rond.
Versier uw gebakje met sinaasappelpartjes.
Schil hiervoor een sinaasappel tot op het vruchtvlees en snij dat vruchtvlees tussen de vliezen weg met een vlijmscherp mes.

Trouxas de ovos (Portugese zoete eierrolletjes)

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

Ingrediënten

1 kg suiker

5 dl water

12 eierdooiers

1 eiwit

Bereiding

Doe het water met de suiker in een kom en laat smelten tot men er met een lepel een baan door kan trekken.

Meng het eiwit met de eierdooiers en roer door het suikermengsel.

Als de dooiers beginnen te stollen, uitgieten op een platte serveerplateau of werkvlak en platstrijken tot circa ½ cm.

Laten afkoelen.

Snijd de pasta in vierkanten van circa 6 cm en rol ze op zoals een puntzakje.

Serveer gegarneerd met een blaadje munt.

Uiensoep

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

Ingrediënten

750 g uien
1 pak soepprei
50 g boter
200 g aardappelen
2 l bouillon
peper
zout

Bereiding

Reinig de uien en de prei, was ze en snijd ze in grove stukken.
Smelt de boter en fruit hierin de uien tot ze goudgeel zijn.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in grove stukken.
Kook de bouillon samen met de aardappelen, de uien en de prei ± 1 uur (vergeet niet te kruiden).
De soep is klaar als de groenten zijn stuk gekookt.
Als u langer laat sudderen, verbetert de smaak van de soep.

Uiensoep 2

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

Ingrediënten

¾ kg uien
30 g vetstof
2 l bouillon
½ kg aardappelen
1 selderij
zout
peper
tijm
laurier

Bereiding

Pel en was de uien.
Snijd ze fijn en fruit ze in de vetstof, zonder ze evenwel te laten bruinen.
Kook de bouillon.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.
Voeg de gefruite ui en de aardappelen aan de kokende bouillon toe.
Reinig de selderij, was hem, snijd hem in stukken en voeg die bij de bouillon.
Voeg er de kruiden aan toe en laat koken tot alles gaar is.
Verwijder dan de tijm en de laurier.
Pureer de soep.
U kunt de soep opdienen met gebakken broodkorstjes en geraspte kaas.

Uiensoep met bier Klassiek

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 stevige uien
40 g boter
100-150 g ham
1 teentje look
2 eetlepels bloem
4 dl (kippe)bouillon
2 dl bier klassiek van 1628 (de Drie Hoefijzers)
4 eetlepels geraspte (jong)belegen Goudse kaas
2 eetlepels Groninger mosterd
1 eidooier
3 eetlepels melk
zout
peper
peterselie
kervel

Bereiding

Snijd de uien in uiterst smalle ringen.
Fruit deze ringen in de hete boter tot ze zacht zijn en ook al wat kleur hebben gekregen.
Scheep er de gekookte, tot grove kruimels gehakte ham door.
Pers er de look erboven uit en roer alles goed door.
Strooi er door een zeef de bloem over en roer alles opnieuw krachtig door.
Schenk er, onder opnieuw voortdurend roeren, de (kippe)bouillon en het bier Klassiek bij.
Blijf roeren tot een gebonden soep is verkregen.
Laat die enkele minuten zachtjes koken.
Klop nu de kaas en de mosterd onder de soep.
Roer de eidooier en de melk in een kom goed los en voeg er 3 eetlepels hete soep aan toe.
Schenk dit mengsel door de soep en roer het nogmaals krachtig door.
Neem hierna onmiddellijk de pan van het vuur en voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer ook nog 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 2 theelepels fijngehakte kervel onder de soep.
Eet hierbij warm en knapperig stokbrood.

Varkensfiletlapjes met champignons

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

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes
4 eetlepels vloeibare margarine
1 ui, gesnipperd
250 g champignons, in plakjes
1 doosje MAGGI Room Saus
1 eetlepel citroensap
2 theelepels gedroogde tijm

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en peper.
Verhit de margarine in een koekenpan en bak het vlees 8-10 minuten op matig vuur.
Bak de ui en champignons de laatste 3-5 minuten mee.
Bereid de MAGGI Room Saus volgens de aanwijzingen.
Leg het vlees op vier borden.
Roer het citroensap en de tijm door de champignons.
Bak ze nog 1 minuut op hoog vuur.
Schep de saus over het vlees en verdeel de champignons erover.

Serveertip: Serveer met gekookte aardappels die je eventjes omschudt met versgehakte peterselie!

Varkenslapjes in citrussaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

20 g boter
2 magere varkenslapjes (± 100 g elk)
2 eetlepels honing
1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen peper, zout
1 dl sinaasappel- en/of grapefruitsap
1½ dl runderbouillon (van tablet)
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Verhit de boter in een koekenpan en bak de varkenslapjes hierin aan beide zijden bruin.
Voeg de honing en de tijm toe en laat de honing op matig vuur smelten.
Voeg een snufje peper en het sap toe.
Breng het geheel aan de kook en laat de saus op hoog vuur in ± 3 minuten tot de helft inkoken.
Keer het vlees tussentijds geregeld.
Voeg de bouillon toe, breng de saus weer aan de kook en laat hem koken tot de helft van het vocht over is.
Meng de crème fraîche met een beetje van de saus en roer het mengsel door de saus in de pan.
Laat al roerend nog 2 minuten koken.
Voeg eventueel nog wat peper en zout toe.
Lekker met pittig gekruide worteltjes en gekookte rijst.

Varkenslapjes met honing en citroen

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

Ingrediënten

4 magere varkenslapjes van circa 120 g per stuk

2 eetlepels honing

1 eetlepel mosterd

het sap van 1 citroen

1 eetlepel sojasaus of ketjap

boter en/of olie om te braden

zout

versgemalen peper

Bereiding

Laat het vlees op kamertemperatuur komen.

Roer de honing, de mosterd, het citroensap en de sojasaus of de ketjap met een scheutje water door elkaar.

Verhit de braadboter en/of olie in een koekenpan en bak de varkenslapjes aan beide kanten aan.

Bestrooi met wat zout en peper.

Schep de saus over het vlees in de pan, draai het vuur laag en laat het vlees, met een deksel op de pan, op laag vuur ± 15 minuten stoven.

Keer het in die tijd een paar keer om en voeg desgewenst een extra scheutje water toe.

Snijdt de lapjes klein en serveer met pasta.

Varkensstoofpot met banaan 2

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

Ingrediënten

400 g varkenslappen

50 g boter

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode paprika

zout, peper

1 theelepel paprikapoeder

1 eetlepel bloem

50 g rozijnen

2 dl bouillon

azijn

2 theelepels majoraan

2 bananen

Bereiding

Snijd de varkenslapjes in mooie reepjes en bak die in de hete boter snel goudbruin.

Fruit de gesnipperde ui, de knoflook uit de pers en de gesnipperde rode paprika mee.

Strooi er wat zout en peper, het paprikapoeder en de bloem over.

Roer er de rozijnen, de bouillon, de azijn en de majoraan bij en laat het gerecht 30 minuten stoven.

Warm de in plakjes gesneden banaan even mee.

Varkensvlees gemarineerd in sinaasappelsap

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

Ingrediënten

3 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 rode Spaanse peper
3 perssinaasappelen
1 eetlepel citroensap
1 theelepel tijm
zout
peper
600 g magere varkenslappen
2 theelepels kruidenbouillonpoeder
3 eetlepels olie
keukenpapier

Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes en de knoflook.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees fijn.
Pers de Sinaasappels uit.
Roer in een schaal de sjalot, de knoflook, de peper, het sinaasappelsap, het citroensap, de tijm en zout en peper door elkaar (= marinade).
Snijd het vlees in blokjes en schep die door de marinade.
Zet het afgedekt ± 2 uur in koelkast.
Doe het vlees met de marinade en het bouillonpoeder over in een pan.
Voeg zoveel water toe dat het vlees net onder staat.
Breng het vlees aan de kook en kook het afgedekt in ± 30 minuten heel zachtjes gaar.
Laat het vlees in een vergiet goed uitlekken en dep het met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de blokjes vlees rondom bruin.

Varkensvlees in pittige saus

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak een marinade van 1 grote geraspte ui, 2 eetlepels tomatenketchup, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels mosterd, 1 eetlepel worcestershiresaus, 1 theelepel kerrie, 1 fijngesneden teentje knoflook, 2 kruidnagels, 1 laurierblad en wat marjolein en marineer hierin op een koele plaats 4 magere varkenslapjes.

Neem het vlees uit de marinade, schrap het goed schoon en droog het met keukenpapier af.

Braad het vlees in de boter aan beide kanten 7-10 minuten.

Neem het uit de pan en braad in het vet 1 grote in ringen gesneden ui bruin.

Voeg de marinade toe en laat de saus, zonder het vlees, een half uur sudderen.

Zeef de saus en giet haar over het vlees.

Geef bij dit gerecht geen aardappelen, maar rijst, een pasta of bruine bonen.

Vegetarisch gebakken rijst met quornsaté

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

Ingrediënten

2 bakjes quornsaté
250 g droogkokende rijst
4 eetlepels sesamolie
1 fijngesnipperde ui
1 fijngehakt teentje knoflook
4 bosworteltjes in stukjes
100 g peultjes in vieren
½ rode paprika in stukjes
½ theelepel ketoembar
1 theelepel sambal badjak
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepel ketjap asin

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat de rijst afkoelen.
Verhit de olie in een wok en fruit de ui en knoflook heel even aan.
Voeg de rest van de groenten toe en roerbak alles op hoog vuur ± 2 minuten.
Scheep er in gedeelten de rijst door, voeg de kruiden toe en warm de rijst al omscheppend nog 5 minuten door.
Voeg naar smaak sambal en ketjap toe.
Verwarm intussen de quornsaté al roerend met 1 dl water tot een mooie saus ontstaat.
Verdeel de rijst met de groenten over 4 borden en schep de Quornsaté er ruim over.

Vegetarische lasagne met paddestoelen

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 pakje Quorn (175 g) kleiner.

Snijd 1 rode en 1 groene paprika in stukjes.

Roerbak de groenten samen met 1 gesnipperde ui en 400 g paddestoelen naar keuze (kastanjechampignons, shii-take of grotchampignons) in plakjes 8-10 minuten.

Maak al roerend een gladde saus van 80 g gesmolten boter, 90 g bloem, 1 l melk en 1 kruidenbouillontablet (of gebruik 2 zakjes Besciamella van Grand'Italia).

Roer hier het groentemengsel en 150 g geraspte kaas door en voeg naar smaak zout en peper toe.

Maak in een ingevette ovenschaal laagjes van het mengsel en (± 250 g) lasagnevellen.

Bestrooi de lasagne met 75 g geraspte kaas en 50 g gehakte hazelnoten.

Laat de lasagne in de oven op 175°C in 40-45 minuten goudbruin en gaar worden.

Lekker met veldsla met pijnboompitjes erdoor.

Vegetarische pasteitjes met cranberry's

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

Ingrediënten

200 g cranberry's
50 g suiker
1 ui
1 teentje knoflook
125 g kastanjechampignons
65 g boter
2 pakjes Quornstukjes (à 175 g)
1 theelepel rozemarijn
½ eetlepel roze peperbesjes
50 g bloem
3 ½ dl koude kruidenbouillon (tablet)
1 ½ dl kookroom
zout, peper
12 plakjes diepvriesbladerdeeg
1 eidooier

Bereiding

Breng de cranberry's met de suiker en een bodempje water langzaam aan de kook en laat zachtjes koken tot de bessen zacht zijn (ze moeten wel heel blijven).

Pel en snipper intussen de ui en de knoflookteen.

Maak de champignons schoon en halveer ze.

Verhit 25 g van de boter, bak de Quornstukjes hierin rondom lichtbruin en neem ze uit de pan.

Bak de ui en de knoflook al omscheppend zacht ± 5 minuten in het bakvet.

Voeg de champignons, de rozemarijn en de peperbesjes toe en bak ze al omscheppend mee.

Smelt de rest van de boter, voeg de bloem in één keer toe en bak die al roerend gaar.

Roer er beetje bij beetje de bouillon door tot een dikke saus ontstaat.

Roer de kookroom erdoor.

Schep de saus samen met de uitgelekte cranberry's en de Quornstukjes door de groenten en breng de ragoût op smaak met zout en peper.

Laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat het bladerdeeg ontdooien.

Leg van 8 plakjes steeds 2 plakjes op elkaar en rol ze tot 3 mm dikte uit.

Leg de uitgerolde deeglapjes op een ingevette bakplaat en verdeel er de ragoût over.

Snijd van de overige bladerdeegplakjes dunne reepjes en figuurtjes, let die over de vulling en druk ze vast.

Snijd de randen van de pasteitjes bij.

Bestrijk het deeg met de losgeroerde eidooier en bak de pasteitjes in ± 20 minuten lichtbruin en gaar.

Lekker met aardappel-knolselderijgratin en gekookte spruitjes.

Vegetarische risotto

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

Ingrediënten

½ zakje (25 g) gedroogde cêpes of andere gedroogde
paddestoelen
3 bosuitjes
4 eetlepels olijfolie
250 g rondkorrelige zilvervliesrijst
150 g kastanjechampignons
1 dikke teen knoflook
1 kruiden- of groentebouillontablet
(1 dl droge witte wijn)
1 bakje kerstomaten
2 eetlepels basilicum
1 eetlepel balsamicoazijn
75 g waterkersblaadjes
2 eetlepels peterselie
150 g overjarige kaas of Parmezaanse kaas

Bereiding

Week de paddestoelen een paar uur in 3 dl water.
Laat ze uitlekken en vang het vocht op.
Snipper het wit van de bosuitjes en fruit dat in een hapjespan of wok in de olie.
Voeg de rijst toe en laat die al omscheppend glazig worden.
Los het bouillontablet op in het verwarmde paddestoelenvocht, met water (en de wijn) tot 8 dl
aangevuld.
Voeg het vocht in delen van ± 1 dl aan de rijst toe en laat het, steeds omscheppend, opnemen.
Dit duurt ± 15 minuten.
Snijd de champignons in vieren en voeg ze met de knoflook uit de pers, het geknipte basilicum en de
geweeke paddestoelen aan de rijst toe.
Verwarm de rijst onder omscheppen nog 15 minuten, tot deze gaar, maar nog wel vochtig is.
Halveer intussen de kerstomaatjes, pluk de waterkersblaadjes af en snijd het groen van de bosuitjes in
ringen.
Scheep de groenten op het laatst door de rijst en breng de rijstschotel op smaak met een flinke draai
peper uit de molen, wat zout, de balsamicoazijn en de peterselie.
Schaaf de kaas in plakken en verkruimel die.
Scheep wat kaas op de risotto en geef de rest er apart bij.

Vegetarische shoarma

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

Ingrediënten

350 g Quornstukjes naturel

1 grote ui

1 paprika

1 bakje champignons

4 pitabroodjes

knoflooksaus

shoarmakruiden

zonnebloemolie

Bereiding

Snijd de Quorn in reepjes.

Maak een mengseltje van wat olie en shoarmakruiden, voeg hier de Quorn aan toe en laat dit intrekken.

Snipper de ui en snijd de andere groenten klein.

Verhit wat olie in een wok en voeg de ui, de paprika, de champignons en als laatste de gemarineerde quorn toe.

Roerbak het geheel enkele minuten op middelhoog vuur.

Verwarm intussen de pitabroodjes in een broodrooster en geef ze bij de shoarma.

Vegetarische zuurkoolstamppot

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 750 g aardappelen gaar.

Kook 500 g zuurkool 10 minuten.

Bak 1 pakje gemarineerde quornstukjes (à 175 g, koelvitrine) in wat olie in de wok goudbruin.

Voeg 1 prei in ringen, 1 bakje kastanjechampignons in vieren en ½ theelepel tijm toe en bak ze 4 minuten mee.

Snijd 1 dikke plak mosterdkaas van 150 g in dobbelsteentjes.

Snipper 2 appels met schil.

Doe de uitgelekte zuurkool en de appelstukjes bij de quorn.

Stamp de aardappelen grof en schep ze met de kaasblokjes door de zuurkool in de wok.

Vier-jaargetijdensoep

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

Ingrediënten

4 grote aardappelen

4 wortelen

2 rapen

2 soeppreien

1 selderij

2 uien

2 l bouillon

peper

zou

nootmuskaat

tijm

laurier

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in kleine stukken.

Reinig achtereenvolgens de wortelen, de rapen, de preien en de selderij en was ze.

Snijd alles in kleine stukken.

Pel en was de uien, snijd ook deze in stukken.

Kook intussen de bouillon.

Voeg alle gesneden groenten en kruiden bij de kokende bouillon.

Laat gaar koken.

Haal de tijm en de laurier voor het opdienen uit de soep.

Vietnamese noedelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200-250 g brede rijstnoedels (toko) of tarwenoe­dels

zout

peper

2 vleestomaten in smalle partjes

3 lente-uitjes in dunne ringen

voor de korianderpesto

50 g geroosterde amandelen

2 teentjes knoflook

2 eetlepels geraspte gemberwortel

30 g verse korianderblaadjes

20 g peterselieblaadjes

1 dl arachideolie

1-2 theelepels geraspte limoenschil

1-2 theelepels sesamolie

zout

peper

voor het vlees

2 eetlepels Japanse sojasaus

½ theelepel gemberpoeder

1 geperst teentje knoflook

1 theelepel honing

zout

peper

300 g varkenshaas in dunne plakjes

2-3 eetlepels olie

voor de garnering

1 eetlepel heel grof gesneden korianderblaadjes

1 eetlepel heel grof gesneden peterselieblaadjes

40 g grofgehakte blanke amandelen

Bereiding

Week de noedels in ruim kokend water of kook ze volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Laat de noedels afkoelen en meng ze met de tomaat en de lente-ui.

Pureer voor de korianderpesto de amandelen, knoflook, gemberwortel, koriander en peterselie in een keukenmachine.

Voeg de olie toe tot een smeug niet te dik mengsel is ontstaan.

Roer er de limoenschil en de sesamolie door en breng de pesto op smaak met zout en peper.

Meng de sojasaus, gember, knoflook, honing, zout en peper goed door elkaar en schep het vlees

Vietnamese noedelsalade

erdoor.

Verhit de olie, bak het vlees met het sojamengsel op hoog vuur in 4-5 minuten bruin en laat het vlees uitlekken.

Vermeng het noedelmengsel en het vlees, verdeel het over kommen en schenk de korianderpesto over de salade.

Garneer de salade met de koriander, peterselie en amandelen.

Vijf-minuten bruschetta

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Rooster plakjes stokbrood, wrijf ze in met teentjes knoflook en sprenkel er olijfolie over.

Vermeng tomaatstukjes (uitgelekt, blik) met verse basilicum of pesto en schep het mengsel op de sneetjes brood.

Vissandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels zilveruitjes zoetzuur (pot à 340 g)

½ bakje krabsalade (à 250 g)

2 zoetzure augurken

6 sneetjes bruin casinobrood

1 eetlepel boter of margarine

1 zakje veldsla (75 g)

1 bakje roze garnalen (125 g)

Bereiding

Uitjes fijnsnijden en mengen met krabsalade.

Augurken in reepjes snijden.

Korsten van brood snijden en brood besmeren met boter.

2 sneetjes brood beleggen met helft van veldsla.

Garnalen over sla verdelen.

Garnalen bedekken met sneetje brood.

Krabsalade over brood verdelen.

Augurkreepjes op krabsalade scheppen.

Afdekken met brood.

Brood 2 keer diagonaal halveren.

Sateprikkers halveren en door brood steken.

Rest van veldsla over vier borden verdelen.

Sandwiches erop leggen.

Vissoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Alie Kroezen, Assen			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Voor de visbouillon 1 l water opzetten, per l water 7½ g zout, een stukje ui, een paar schijfjes wortel, 1 laurierblaadje, wat tijm en stukje Spaanse peper.

Het vocht aan de kook brengen en een half uurtje zacht door laten koken.

Daarna zeven en wat azijn toevoegen.

Nu soep maken van 1 l bouillon, 40 g boter, 40 g bloem, stukjes vis, eidooier en peterselie.

Een roux maken van de bovenstaande ingrediënten en op smaak afmaken met wat room.

Warme spinaziesalade met worst

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

Ingrediënten

500 g spinazie

1 grote rode of gele paprika

3 uien

1 Italiaans worstje van 250 gr

½ theelepel venkelzaadjes

80 ml rode wijnazijn

peper

zout

Bereiding

Scheur de spinazieblaadjes in hapklare stukjes.

Snijd de paprika in dunne reepjes.

Snijd de uien in dunne schijfjes en vervolgens in vieren.

Doe de groenten in een grote slakom en houd ze apart.

Bak het worstje in een grote koekepan op middelhoog vuur en breek het met een lepel in stukjes, zodat een kruimelige vleesmassa ontstaat.

Voeg het venkelzaad en de azijn toe en schep alles goed door elkaar.

Vermeng het vleesmengsel met de groenten en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de salade met toast en omelet.

Warme tonijnsalade

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

Ingrediënten

± 675 g in steaks gesneden verse tonijn
6 eetlepels olijfolie
4 fijngesneden sjalotjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
6 eetlepels droge witte wijn
1 eetlepel gehakte dragon
1 theelepel grove mosterd
zout
peper
± 450 g gekookte aardappelen in blokjes
8 ansjovisfilets
12 ontpitte olijven
verse dragon om te garneren

Bereiding

Snijd de tonijn in blokjes van ± 2½ cm.
Verhit 2 eetlepels olie en bak de tonijn daarin 3-4 minuten.
Bak in een andere pan de sjalotjes in 2 eetlepels olie goudbruin, voeg de knoflook toe en bak die ± 1 minuut mee.
Voeg de wijn toe en laat tot ¼ van het oorspronkelijke volume inkoken.
Voeg het restant van de olie, de dragon en de mosterd toe en breng op smaak met zout en peper.
Schep de tonijn, sjalotjes, aardappels, olijven en ansjovis door elkaar en meng de saus erdoor.
Schik de salade op een grote schaal en garneer met takjes dragon.
Dien de salade warm op en geef er vers brood bij.

Waterkerssoep

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

Ingrediënten

2 uien

50 g vetstof

1½ l melk of bouillon of water

50 g rijst

peper, zout, nootmuskaat

tijm, laurier

2 bosjes waterkers

100 g tuinkers

Bereiding

Reinig de uien, was ze en snipper ze fijn.

Verhit de vetstof en fruit hierin de uien.

Giet de melk (bouillon of water) erbij, voeg de kruiden en de rijst toe.

Laat 20 minuten koken.

Reinig de water- en tuinkers en was ze in water met 1 eetlepel zout.

Hak alles fijn.

Voeg toe aan de kokende soep en laat nog 3 minuten koken zonder deksel (voor het behoud van de groene kleur).

Wändische dopsche (Berlijns gerecht)

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

Ingrediënten

500 g grofgehakte uien
750 g varkensvlees in blokjes
500 g aardappelen
peterselie
zout
zwarte peper
1/8 l hete vleesbouillon
250 g roomkwark (40%)
1/8 l melk
1 theelepel kummel
1 theelepel maïzena
boter

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in schijven.
Hak de peterselie grof.
Bestrijk een hoge vuurvaste vorm goed met boter, leg er eerst de uien, dan het vlees en tenslotte de aardappelen in en strooi op iedere laag wat zout en peper.
Strooi de peterselie erover en schenk er de bouillon op.
Smoor het gerecht zachtjes met het deksel 1½ uur en roer daarbij niet.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de kwark los met de melk, de kummel en de maïzena en bestrijk de aardappelen in de vorm hiermee.
Gratineer het gerecht in de oven in 10 minuten goudbruin.
Lekker met een groentesalade.

Witlof op Vlaamse wijze

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

Ingrediënten

800 g witlof
2 eetlepels boter
1 citroen
1 kop bouillon
peper
zout

Bereiding

Was de struikjes witlof, laat ze uitlekken, snijd met een scherp mesje het bittere gedeelte weg en leg de struikjes in de natgemaakte Römertopf.

Vermeng de bouillon met het citroensap, peper en zout en giet dit over de witlof.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en stoof de witlof in ± 30 minuten gaar en zacht.

Geef deze schotel met aardappelpuree en rolletjes gekookte ham.

Variatietip: Vermeng 1 kop (zure) room met 1 kop geraspte kaas en giet dit mengsel over de witlof.

Variatietip: Maak de saus pikant af met kerrie.

Variatietip: Bestrooi de witlof ruim met gehakte rauwe ham.

Variatietip: Geef de gare witlof een bruin korstje.

Witlofsalade 3

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

Ingrediënten

enkele struikjes witlof
mayonaise (eventueel voor de helft volle yoghurt)
1-2 sinaasappels
1 grote goudrenet (zachtzuur)
½ kopje rozijnen
een handje walnoten
milde paprikapoeder
enkele druppels citroensap

Bereiding

Maak de witlofstruikjes schoon, haal er de lelijke bladeren af, snijd ze fijn en zet ze direct in het water.
Voeg citroensap toe om de witlof mooi blank te houden.
Spoel de rozijnen af onder heet water, doe ze in een kopje of beker en voeg hieraan zoveel rum of sherry toe dat ze net onder staan.
Snijd de sinaasappel door, pers de ene helft uit en snijd de andere helft in partjes (zonder schil).
Schil de appel en snijd deze in halve maantjes.
Besprenkel die direct met citroensap, anders worden ze bruin.
Hak de walnoten fijn.
Scheep de mayonaise in een slakom en breng die op smaak met het sinaasappelsap, iets sherry en een snufje paprikapoeder.
Laat de witlof goed uitlekken en vermeng hem met de saus.
Scheep er dan de rozijnen, appel en stukjes sinaasappel door.
Strooi er de gehakte walnoten over.

Witlofsalade 4

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

Ingrediënten

4 strukjes witlof
2 sinaasappelen
1 banaan
2 appelen
een paar marasquinkersen
het sap van ½ citroen
2 eetlepels mayonaise
1/8 l zure room
geschaafde amandelen
zout
paprikapoeder

Bereiding

Snijd het goed gewassen en uitgelekte witlof, de van schil ontdane sinaasappelen, appelen en banaan in stukjes.

Schep er dan het citroensap door en zet alles ½ uur in de koelkast.

Maak een saus van mayonaise, zure room, geschaafde amandelen en marasquinkersen.

Voeg wat zout en paprikapoeder toe en maak aan tafel de salade met deze saus aan.

Witlofsalade 5

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

Ingrediënten

2 struikjes witlof

2 sinaasappels

2 appels

1/8 l room

citroensap

50 g grofgehakte hazelnoten

Bereiding

Snijd alles klein en meng het door elkaar.

Witlofsalade met appel en ham

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

Ingrediënten

4 struikjes witlof á 80 g
het sap van 1 citroen
2 kleine appels (Cox)
1 plak ham van 3 mm dik
1 snee witbrood
boter
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel volle yoghurt
versgemalen peper
1 theelepel gesnipperde bieslook

Bereiding

Maak het witlof schoon, spoel het onder koud stromend water en dep het goed droog.
Neem van elk struikje 3 blaadjes voor de garnering.
Verwijder de harde kern, snijd de rest van het witlof zeer fijn en besprenkel de snippers met 1 eetlepel citroensap.
Schil de appels en verwijder het klokhuis.
Snijd ze in kleine dobbelsteentjes van 3 mm en besprenkel ook die met citroensap. Zo gaat u verkleuring tegen.
Verdeel de ham in dobbelsteentjes van 3 mm.
Snijd ook het brood in kleine dobbelsteentjes, bak die in een ruime klont boter en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Bak de ham kort in boter en laat ook op keukenpapier uitlekken.
Meng de ham door de croûtons.
Vermeng het witlof en de appelbrunoise en voeg de mayonaise en de yoghurt toe.
Kruid de salade met versgemalen peper.
Schik ze op de koude borden en garneer elk bord met 3 blaadjes witlof.
Verdeel er de ham en de croûtons over en bestrooi met bieslook.

Witloof-roomsoep met witbier

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

Ingrediënten

2 middelgrote ajuinen
3 preiwitten
12 middelgrote aardappelen
500 g witloof
60 g roomboter
1 dl room
¼ l witbier
1 l kippenbouillon
2 eetlepels crème fraîche
zout
peper

Bereiding

Snijd de ajuinen, de prei, de aardappelen en het witloof (op 1 stronkje na) grof en laat ze in de boter zachtjes stoven.
Voeg de bouillon toe en laat het 1 uur koken.
Voeg het witbier toe, mix het geheel met een staafmixer (of pureer het in een blender) en breng het weer aan de kook.
Snijd het achtergehouden stronkje witloof in ringetjes.
Roer de crème fraîche door de soep en voeg de ringetjes witloof toe.
Breng op smaak met peper zout en serveer de soep met knapperig (wit) stokbrood.

Witte bonensoep met crostini

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

Ingrediënten

1 venkelknol
1 winterwortel (± 150 g)
1 ui
3 teentjes knoflook
5 eetlepels (olijf)olie
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden
1 voorgebakken ciabatta (225 g)
1 pot witte bonen (netto 720 g)
2 groentebouillontabletten
zout
(versgemalen) zwarte peper
groene pesto
2 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Maak intussen de venkelknol schoon, was hem en snijd hem in reepjes (bewaar het groen voor de garnering).
Maak de wortel schoon, was hem en snijd hem in blokjes.
Pel en snipper de ui.
Pel 1 teentje knoflook en hak het fijn.
Verhit in een (soep)pan 2 eetlepels olie.
Voeg de venkel, wortel, ui, knoflook en keukenkruiden toe en laat afgedekt ± 10 minuten smoren; schep af en toe om.
Snijd intussen de ciabatta schuin in sneetjes.
Pel de rest van de knoflook en pers ze boven een kommetje uit.
Roer de rest van de olie erdoor en bestrijk de sneetjes ciabatta met de knoflookolie.
Bak de sneetjes in het midden van de oven op het ovenrooster in ± 8 minuten goudbruin (= crostini).
Voeg intussen de bonen en 1 liter water aan het groentemengsel toe en breng aan de kook.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en laat ze oplossen.
Kook de soep afgedekt ± 5 minuten zachtjes en breng op smaak met zout en peper.
Laat de crostini iets afkoelen en bestrijk ze met pesto.
Schep de soep in 4 diepe borden en bestrooi met venkelgroen en kaas.
Serveer met de crostini.

Variatietip: Roer er voor een niet-vegetarische soep na het toevoegen van de bonen 200 g in blokjes gesneden salami of gekookte ham door.

Witte kool met quorn

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

Ingrediënten

Bereiding

Marineer 250 g Quornblokjes in ½ potje ketjapmarinade (Conimex).

Snijd 1 witte kool (± 500 g) heel fijn.

Snijd 1 bosje bosuitjes in schuine ringen en 1 winterwortel in julienne-reepjes.

Roerbak de groenten in 3 eetlepels arachideolie.

Schep de Quornblokjes erbij, voeg 1 uitgelekt blik bamboespruiten toe en warm het geheel goed door.

Breng op smaak met wat zoete ketjap en strooi er 100 g vliespinda's over.

Lekker met zilvervliesrijst.

Wortel-notentaart

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

Ingrediënten

150 g winterwortel
150 g gepeld gemengde noten
100 g boter
150 g rijstbloem
3 eieren
1 theelepel bakpoeder
1½ dl grand marnier of cointreau
1 eetlepel amandelsnippers

Bereiding

Splits de eieren.
Rasp de wortelen en maal de noten fijn, besprenkel ze met grand marnier of cointreau en laat even zo intrekken.
Smelt de boter op een laag pitje.
Klop de dooiers romig los en vermeng ze met de boter, de rijstbloem, het bakpoeder en cointreau.
Vermeng dit met de wortel-notenmassa.
Verwarm de oven intussen voor en klop het eiwit tot stijve pieken.
Vet een springvorm in en spatel het eiwit luchtig door het beslag.
Scheep de gehele massa in de bakvorm, bestrooi met de amandelsnippers en bak de taart in 45-50 minuten midden in de oven bij een temperatuur van 200-220°C gaar.

Wortelcakejes met yoghurtglazuur

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

Ingrediënten

Bereiding

Schrap 250 g worteltjes, snijd ze in stukjes en kook ze gaar.

Laat ze ± 5 minuten afkoelen en pureer ze.

Hak 100 g pecannoten grof.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet 8-10 metalen cakevormpjes van 1½ dl dun met olie in.

Zeef 225 g bloem met 225 g suiker en klop er met een mixer 2 eieren, 1 dl olie en ¾ dl Griekse roomyoghurt door.

Spatel de wortel en de noten erdoor.

Vul de vormpjes voor 2/3 en bak de cakejes in 25-30 minuten goudbruin en gaar.

Laat de cakejes ± 5 minuten afkoelen en keer ze op een rooster.

Mix voor het glazuur 125 g yoghurt met 50 g boter tot een gladde massa.

Zeef er 125 g poedersuiker boven en blijf kloppen tot de suiker geheel is opgelost.

Schenk het glazuur over de bovenkant van de cakejes en laat het eroverheen lopen.

Garneer met limoenschil of pecannoot.

Yaam Mamuang

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200-250 g gekookt kippen- of varkensvlees
2 eetlepels limoen- of citroensap
1 eetlepel suiker
1 kleine rode of groene Spaanse peper
1 grote groene mango
1 eetlepel Nam Pla (vissaus)
1 teentje knoflook, gesnipperd
3 bosuitjes, gesnipperd
enkele slabladeren
1 eetlepel fijngesneden verse korianderblaadjes

Bereiding

Vermeng het limoen- of citroensap met de suiker en 1 mespunt zout.
Blijf roeren tot de suiker en zout zijn opgelost.
Snijd het vruchtvlees van de Spaanse peper in uiterst smalle reepjes (liefhebbers van 'heet' laten de zaadjes en zaadlijsten zitten).
Schil de mango en snijd het vruchtvlees langs de pit in smalle reepjes.
Leg die in een kom en schenk er het limoen- of citroensapmengsel over.
Scheep de reepjes even om.
Laat ze, afgedekt met plastic-folie, een kwartiertje in de koelkast staan.
Snijd intussen het koude kippen- of varkensvlees ook in smalle reepjes.
Leg ze in een kom en strooi er de Spaanse peperreepjes over.
Voeg de Nam Pla en knoflook toe.
Scheep alles een paar maal om.
Voeg nu het vlees bij de mangoreepjes.
Scheep alle ingrediënten heel luchtig om en strooi er bosuitjes en de helft van de korianderblaadjes over.
Laat alles nogmaals een kwartier in de koelkast staan.
Beleg borden met de slabladeren en verdeel de salade hierover.
Bestrooi de salades met de rest van de korianderblaadjes.

Yaam polamai (Thaise gekruide fruit salade)

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

Ingrediënten

1 kleine sinaasappel
1 kleine appel
125 ml vers limesap
125 g druiven, rode en witte
125 ontpitte lychees
8 waterkastanjes uit blik
125 g gekookte garnalen
75 g gekookt kippenvlees
¼ theelepel zout
1 theelepel suiker
50 g knapperig gebakken knoflook
50 g knapperig gebakken sjalotten
50 g gekneusde geroosterde pinda's
gesneden rode pepers
gesneden korianderbladeren

Bereiding

Schil de sinaasappel en de appel en snijd ze in stukken.
Sprenkel een beetje limesap over de appel om verkleuren te voorkomen.
Halveer en ontpit de druiven en snijd de lychees en de waterkastanjes in plakjes.
Snijd de garnalen in plakjes en maal het kippenvlees.
Vermeng de suiker en het zout met het overgebleven limesap, roer tot alle suiker is opgelost en doe er dan de garnalen en het kippenvlees bij.
Doe het fruit, de waterkastanjes, de helft van de knoflook, de sjalotten en de pinda's erbij en meng alles voorzichtig door elkaar, zodat het fruit niet beschadigt.
Doe de salade in uitgeholde halve sinaasappels en strooi de rest van de knoflook, de sjalotten en de pinda's erover.
Garneer met de stukjes rode peper en de korianderbladeren.

Yaam thua poo (salade van aspergebonden)

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

Ingrediënten

150 g asperge bonen
3 sjalotten
125 g gekookte garnalen
75 g gekookt kippenvlees
3 kleine groene pepers
1 verse rode peper
50 g geroosterde pinda's
75 ml kokoscrème
25 ml vissaus
50 ml limesap
25 g suiker
25 ml chilisaus
25 g geroosterde gemalen kokos

Bereiding

Snijd de aspergebonden doormidden en blancheer ze in fel kokend water.
Haal ze uit het water, laat ze even uitlekken en doe ze in ijswater, zodat de knapperig blijven en de kleur bewaard blijft.
Snijd de sjalotten in plakjes, halveer de garnalen en pluk het kippenvlees.
Kneus de pepers en de geroosterde pinda's en doe die in een mengkom.
Doe de garnalen, het kippenvlees, de kokoscrème, de vissaus, het limesap de suiker en de chilisaus erbij en roer alles goed door elkaar.
Doe er dan de aspergebonden en de sjalotten bij en meng ook die erdoor.
Doe alles op een schotel en bestrooi die met de geroosterde gemalen kokos.

Yaam yai (salade van gemengde groente)

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

Ingrediënten

1 kleine krop sla
½ komkommer
1 tomaat
1 kleine groene papaya
2 lente uitjes
75 g gekookte varkenslever
75 g gekookte varkenslappen
125 g gekookte garnalen
1 hardgekookt ei, in vieren gesneden

voor de saus

25 g geroosterde pinda's
2 verse rode pepers
75 ml limesap
50 ml vissaus
1 theelepel suiker

Bereiding

Maak de slabladeren schoon en bedek er een grote slaschaal mee.
Snijd de komkommer, de tomaten en de papaya in plakjes, kneus de lente-uitjes een beetje en doe alles in een mengkom.
Pel de garnalen.
Snijd de varkenslever en het varkensvlees in plakjes en doe die samen met de garnalen in de mengkom.
Giet de saus erover, meng alles goed door elkaar en doe het daarna op de slaschaal.
Garneer die met de in vieren gesneden eieren.
Kneus de pinda's en hak de pepers en vermeng dat met het limesap, de vissaus en de suiker.
Blijf roeren tot alle suiker is opgelost.

Yum taent kwa (komkommersalade)

Menugang Bijgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kleine komkommer
1 rode ui
1 rode Spaanse peper
½ dl azijn
4 eetlepels suiker

Bereiding

Snijd de komkommer in dunne plakjes en de ui in dunne ringen.
Hak de peper fijn.
Breng in een steelpan de azijn en suiker aan de kook.
Laat al roerend de suiker oplossen.
Roer de peper erdoor.
Rangschik de komkommer en de ui op een schaal.
Schenk het sausje erover.

Zeevruchtensalade 2

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

Ingrediënten

3 pijlinktvissen
16 gamba's
1 dl olijfolie extra virgine
2 teentjes knoflook
1 dl droge witte wijn
1 grote citroen
versgemalen witte peper
200 g gekookte mosselen
200 g grote Noorse garnalen
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Maak de inktvissen schoon en snijd ze in ringen.
Spoel de gamba's af.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan, pers de knoflook erboven uit en schep de inktvis en de gamba's erdoor.
Voeg de wijn toe en smoor dit in ± 5 minuten gaar.
Laat ze in het vocht afkoelen.
Pers de citroen uit.
Klop in een schaal een sausje van het citroensap en de rest van de olie.
Voeg zout en peper toe.
Schep de mosselen, de garnalen en het inktvis-gambamengsel met vocht erdoor.
Laat de salade in de koelkast minstens 2 uur marineren.
Bestrooi de salade met peterselie.

Zoet vlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g varkensvlees
boter of olie
2 uien
2 flinke wortels
1 rode peper
1 groene peper
1 groene paprika
150 g champignons
2 tenen knoflook
1 blikje ananasstukjes
1 banaan
1 zakje zoetzure saus (bijvoorbeeld ku lo yuksaus, Conimex)
Voor de marinade:
een flinke scheut ketjap
2 tenen knoflook
1 theelepel sambal
ketoembar
wat water

Bereiding

Maak de marinade door de ingrediënten goed te mengen, giet de marinade over het vlees en laat dit een paar uur intrekken.
Bak het vlees daarna in de verhitte boter of olie lichtbruin.
Snipper de uien.
Snijd de paprika en de champignons in plakjes.
Maak de wortels schoon en snijd ze in blokjes.
Snijd de pepers en de teentjes knoflook in kleine stukjes.
Fruit de uitjes licht in wat boter en voeg ze bij het vlees.
Doe hetzelfde met de champignons en de paprika.
Meng alles goed door elkaar en voeg de wortelstukjes toe.
Doe hierna de stukjes peper en de knoflook bij het vlees en laat het met het deksel op de pan 10 minuten sudderen.
Vermeng intussen het zakje zoetzure saus met warm (gekookt) water en laat het trekken.
Voeg de saus na 10 minuten bij het vlees en laat alles sudderen tot het vlees gaar is.
Voeg 10 minuten voor het serveren de uitgelekte ananas en vlak voor het serveren de in stukjes gesneden banaan toe.
Lekker met rijst (zorg dan wel dat er genoeg vocht in de pan zit) of met gebakken aardappelen met sla.

Zoete aardappelkoekjes

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

Ingrediënten

250 g rode zoete aardappelen

625 g gehakte amandelen

500 g suiker

2 eidooiers

1 vanillestokje

geraspte citroenschil

75 g bloem

150 g pijnboompitten

150 g gehakte walnoten

2 eiwitten

Bereiding

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in grove blokjes.

Doe ze in een pan en giet er zoveel water bij dat ze onder staan.

Voeg het opengespleten vanillestokje toe en schraap het merg eruit.

Breng het geheel aan de kook en kook de aardappelen in ± 15 minuten gaar.

Giet ze goed af, doe ze in een grote kom en stamp ze tot puree.

Doe de amandelen, de suiker, de eidooiers en de citroenrasp bij de afgekoelde puree en schep alles met een pollepel tot een glad deeg dat een beetje op gepureerde aardappelen lijkt.

Kneed het deeg een paar minuten in een kom, dek de kom met een theedoek af en laat het rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet een bakplaat met olie in.

Doe de pijnboompitten en de walnoten in een ondiepe kom.

Neem stukjes deeg ter grootte van een walnoot, maak hier balletjes van en plet ze licht.

Bestrijk ze met wat eiwit en haal ze vervolgens door de gehakte noten.

Schik de koekjes niet te dicht op elkaar op de bakplaat en zet ze 15-20 minuten in de oven tot de koekjes goudbruin zijn.

Zoete citroenrisotto met kaneel en vanille

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

Ingrediënten

8 dl volle melk
1 vanillestokje
2 citroenen
60 g boter
200 g risottorijst
60 g suiker
1½ eetlepel crème fraîche
frambozendessertsaus

Bereiding

Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat het op laag vuur ± 10 minuten trekken.
Neem het vanillestokje uit de melk, snijd het overlangs half door en schraap het merg eruit.
Voeg het merg aan de melk toe en houd de melk apart.
Boen de citroenen goed schoon en rasp het geel van de schil.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem en schep de rijst erdoor.
Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.
Voeg de citroenrasp en 1 dl van de melk toe (pas op voor spatten!) en roer de rijst om.
Laat de rijst op niet te hoog vuur in een open pan pruttelen tot het meeste vocht is opgenomen.
Voeg dan beetje bij beetje de melk toe.
Wacht steeds tot de vorige hoeveelheid bijna door de rijst is opgenomen.
Roer de rijst regelmatig door.
De rijst is goed als de korrels mooi beetgaar zijn en een romige massa vormen.
Roer de suiker en de crème fraîche door de rijst en laat de risotto tot lauwwarm afkoelen.
Schep de rijst in schaaltes en schenk er wat van de frambozensaus over.

Zoete kaasflapjes met honing

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

Ingrediënten

500 g bloem
4 eieren
zout
50 g boter
15 eetlepels vloeibare honing
500 g mozzarella
500 g hüttenkäse
4 eetlepels sinaasappelrasp
1 eidooier

Bereiding

Kneed de bloem met de eieren en een snufje zout tot een soepel deeg.
Kneed de roomboter in partjes door het deeg en voeg eventueel wat water toe (het deeg moet zacht zijn, maar mag niet kleverig worden).
Rol het deeg op een met bloem bestrooid aanrecht zeer dun uit en steek er met een koekjessteker rondjes uit met een middellijn van 10 cm.
Roer de dobbelsteentjes mozzarella door de hüttenkäse en voeg de sinaasappelrasp toe.
Scheep 3 theelepels van de vulling in het midden van de helft van de rondjes deeg, bestrijk de randen met de losgeklopte eidooier, bedek ze met nog een rondje deeg en druk de randen stevig op elkaar.
Frituur de deegflappen, 2 tegelijk, in de hete olie goudgeel.
Scheep ze voorzichtig uit de pan en dien ze direct op.
Geef de honing er apart bij.

Zoetzure varkenslappen

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

Ingrediënten

400 g schouderlappen

satémarinade

1 ui

1 teentje knoflook

1 blik ananasblokjes

Engelse saus

tomatenketchup

(1 eetlepel kruidenazijn)

Bereiding

Snijd de lappen desgewenst in repen, marineer die ½ uur in een saté-marinade en dep ze droog.

Bak het vlees in de hete boter bruin.

Neem het uit de pan en houd het warm.

Bak de schoongemaakte gesnipperde ui, het geperste teentje knoflook en de uitgelekte ananasblokjes in de bruine boter en maak de jus af met 1 dl ananassap.

Breng op smaak met Engelse saus, tomatenketchup en 1 lepel marinadevocht of kruidenazijn.

Stoof het vlees hierin ± 15 minuten.

Zomerfruttaart met romige citroencrème

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

Ingrediënten

voor de taartbodem

125 g zachte boter

100 g poedersuiker

1 ei

150 g bloem

zout

voor de crème

1 dl citroensap

de geraspte schil van 1 citroen

125 g boter

4 eieren

100 g suiker

1 dl slagroom

voor de vulling

500 g vruchten, bijvoorbeeld aardbeien, blauwe bessen of frambozen

Bereiding

Roer de boter met de poedersuiker romig.

Roer het ei erdoor en meng er daarna de bloem, gezeefd met zout, door.

Verpak het deeg in plasticfolie en laat het in de koelkast tenminste 2 uur rusten.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit en bekleed er een ingevette taartvorm met een doorsnee van ± 26 cm mee.

Prik de bodem met een vork in, bekleed het deeg met folie, vul het met een steunvulling (bijvoorbeeld van rauwe peulvruchten) en bak de bodem ± 10 minuten in het midden van de hete oven.

Neem de vulling eruit, bak de bodem nog 5 minuten en laat hem daarna op een rooster afkoelen.

Doe het citroensap, de schil, de boter, de eieren en de suiker in een pan, roer goed door elkaar en verwarm het mengsel steeds roerend tot tegen de kook aan, maar laat het niet koken.

Zeef het mengsel en laat het onder nu en dan roeren geheel afkoelen.

Klop de slagroom stijf en schep die voorzichtig door de lobbige citroenmassa.

Vul de taartbodem met dit mengsel.

Maak de vruchten schoon en verdeel die, vlak voor u hem in 8 stukken snijdt, over de taart.

Zomerse frambozen-kwarktaart

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

Ingrediënten

voor de taartbodem

4 eieren

100 g bloem

100 g suiker

voor de vulling

250 g kwark

2½ dl room

1 ¼ dl melk

100 g basterdsuiker

50 g suiker

250 g frambozen

6 blaadjes (rode) gelatine

2 eetlepels (frambozen)likeur

Bereiding

Klop voor de taartbodem de eieren met de suiker au bain-marie tot een stevige lauwe massa op.

Spatel er de gezeefde bloem door en schep het beslag in een ingevette springvorm (doorsnede 24 cm).

Bak de bodem in de op 175°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten gaar en laat hem afkoelen.

Week de gelatine in ruim koud water.

Sla de room zonder suiker stijf.

Splits de eieren.

Roer de dooiers en de basterdsuiker door de melk en verwarm het mengsel al roerend langzaam op laag vuur tot vladikte (het mag niet koken).

Knijp 4 blaadjes gelatine uit en los ze in de hete vla op.

Doe de kwark in een kom, schenk er wat van de vla over en roer dit door elkaar.

Blijf roeren tot een gladde crème ontstaat en laat deze tot handwarmte afkoelen.

Schep dan met een garde de stijf geklopte slagroom door de crème.

Leg de taartbodem in een met plasticfolie gespannen kunststof taartring en besprenkel met de likeur.

Stort de crème op de taartbodem en zet de taart in de koelkast om op te stijven.

Maak 1 dl frambozencoulis door de schoongemaakte frambozen samen met 50 g suiker in een keukenmachine fijn te malen.

Druk deze massa door een zeef en breng het aan de kook.

Knijp de 2 overgebleven blaadjes gelatine uit en voeg ze aan de nog warme frambozencoulis toe, maar laat het geheel niet meer aan de kook komen.

Zet de coulis in een bak met ijswater en wacht, al roerend, tot de massa begint te geleren.

Haal de opgesteven taart uit de koelkast en giet er de frambozengelei op.

Maak met de taart schuin draaiende bewegingen, zodat de gelelei zich egaal over de taart kan verspreiden en overal even dik is.

Zet de taart terug in de koelkast om verder op te stijven.

Snijdt de taart voor het serveren met een warm mes los van de taartring.

Zomerse frambozen-kwarktaart

Gebruik ook voor het snijden van de taartpunten een warm mes.

Zomerse tonijnsalade

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

Ingrediënten

200 g tonijn op water (blik)

4 stengels bleekselderij

4 halve perziken

2 eetlepels slasaus

10 g bladselderij

worcestershiresaus

2 eieren

2 tomaten

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken.

Snijd de bleekselderij in stukjes en blancheer deze.

Snijd de perziken in stukjes.

Vermeng de tonijn, bleekselderij, perzik en bladselderij met de slasaus en breng de salade op smaak met Worcestershiresaus.

Kook de eieren hard en snijd ze in blokjes.

Snijd de tomaten in partjes.

Garneer de salade met de tomaat en het ei.

Zonnebloem van Southern Style Burger

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

Ingrediënten

voor 2 kinderen

2 Southern Style burgers

2 eetlepels olie

1 plak jong belegen kaas

1 verse perzik

75 g veldsla

½ bakje tuinkers

Bereiding

Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de Southern Style burgers op matig vuur in 2-3 minuten aan één kant goudbruin.

Steek met een glas 2 rondjes uit de plak kaas, iets kleiner dan de burgers.

Keer de burgers en leg de plakjes kaas erop.

Bak ook de onderkanten van de burgers mooi bruin en laat de kaas smelten.

Trek het velletje van de perzik, verwijder de pit en snijd de perzik in 12 partjes.

Snijd van elk partje aan de kant van de steelaanzet een klein stukje af en leg de partjes als bloembladjes op de Southern Style burgers.

Verwijder de worteltjes van de veldsla en leg de blaadjes dakpansgewijs in een cirkel.

Leg de Southern Style burgers in het midden.

Knip de tuinkers direct onder de blaadjes van het bedje en maak hiervan het hart van de zonnebloemen.

Lekker met aardappelsalade.

Zuppa pavese 3 (bouillon met gepocheerd ei en kaas)

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

Bereiding

Leg 2 sneetjes geroosterd stokbrood in een diep bord en breek er een ei boven.

Schenk er kokendhete bouillon op.

Maal er peper boven en bestrooi de soep met Parmezaanse kaas en peterselie.

Zure zult

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 500 g schouderkarbonades met been en 500 g kalfsschenkel met been of varkenspootjes en een kalfsknoest in een grote pan en giet er zoveel kokend water over dat het vlees net onder staat.

Voeg wat zout toe en laat alles op laag vuur 3 uur koken tot het vlees van het bot valt.

Haal alles uit het vocht en zeef dit.

Zet de bouillon koel weg, zodat het gestolde vet er later makkelijk kan worden afgeschept.

Verwijder de botten uit het vlees en draai het vlees, de zacht geworden knoest, het zwoerd, enz. door de vleesmolen.

Schep het vet van de afgekoelde bouillon, laat deze op hoog vuur tot ± 1 dl inkoken en voeg er dan 1½ dl azijn, 1 mespunt kruidnagelpoeder, 1 mespunt nootmuskaat en peper bij.

Snijd 5 flinke augurken in kleine stukjes en voeg deze, samen met het vleesmengsel, bij de bouillon.

Laat alles op matig vuur nog 3 minuten pruttelen en doe alles in 2 of 3 met koud water omgespoelde kommen.

Zet deze koel weg en laat de zure zult opstijven.

Zuurkool met gebakken saucijsjes

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

Ingrediënten

4 saucijsjes
1 zak zuurkool (à 500 g)
80 g boter
2 sjalotjes (fijnggehakt)
1 appel (in blokjes)
2 eetlepels rozijnen
1 theelepel karwijzaad
1 laurierblad
3 dl witte wijn (Riesling)
peper (versgemalen)

Bereiding

Spoel de zuurkool in een zeef onder de kraan en laat deze uitlekken.
Smelt 30 g boter in een pan en fruit hierin de sjalotjes op zacht vuur. Voeg de zuurkool, appel, rozijnen, karwijzaad, laurierblad en wijn toe, breng de zuurkool aan de kook en laat deze op zacht vuur ca. 20-25 minuten zachtjes stoven.
Laat ondertussen de saucijsjes 5 minuten in heet water wellen en dep het vlees droog.
Verhit 50 g boter in de pan en bak de saucijsjes in ca. 10 minuten rondom goudbruin en gaar.
Breng de zuurkool op smaak met peper.
Lekker met aardappelpuree.

