



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

91 recepten
(Carta2006-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Babi temprra
2. Chili sin carne
3. Courgettesoep met dille
4. Gebakken pangafilet met paprika en soja
5. Gegrilde tonijn met paprika-coulis
6. Lemon curd (citroenkaas)
7. Nasi goreng en gebakken kerrie-ei met ham
8. Pasta met courgette en mozzarella
9. Peren-vanilleshake
10. Pittige ovenschotel met kip en prei
11. Rode bieten en aardappelsalade
12. Rodekool met appeltjes
13. Salade met gerookte forelfilet
14. Spaghetti met vegetarische balletjes
15. Spekjes in de wok
16. Sperziebonenroerbak met mozzarella
17. Spinaziepizza met mozzarella
18. Spinaziepureepotje met Provençaalse runderreepjes
19. Spinaziequiche
20. Spinaziesalade met artisjokkenharten
21. Spinaziesalade met artisjokkenharten en ansjovis
22. Spruitjes met roergebakken rundvlees
23. Spruitjesschotel
24. Spruitjesschotel met gehakt en kaas
25. Stampotje kabeljauw
26. Stampot met bacon en paddestoelen
27. Stampot met rucola en salami
28. Stampot van prei met jus en rookworst
29. Stampot veldsla met speklapjes
30. Stampotje met snijbonen en rode paprika
31. Stampotje rauwe andijvie
32. Stokbrood met zeevruchtensalade
33. Stokbroodje met kaas en metworst
34. Stoofperen in rodewijnsiroop met amandelijs
35. Stoofpotje van varkensniertjes met gebakken rapen, spek, sjalotten, rode wodka en Red Bull
36. Stoofschotel van tamme konijn
37. Stoomvis met kruidige aardappelen
38. Struisvogelbiefstuk met oesterzwammen
39. Struisvogelsaté met kokossaas
40. Sukadelapjes
41. Surimikoekjes met sperziebonen
42. Taco met andijvie en gehakt
43. Taco's met kipgehakt en wortelsalade
44. Tagliatelle met chiantisaas
45. Tagliatelle met gegrilde groenten
46. Tartaar met mozzarella en ratatouille
47. Tartaar van verse zalm met gegrilde courgettes
48. Tempura van kipfilet en shii-take
49. Teriyaki groentenoedels met sinaasappel-kipreepjes
50. Thais rundvlees met oestersaus
51. Thaise biefstuksalade
52. Thaise bouillonfondue met kokosmelk
53. Thaise curry met mango
54. Thaise garnalen met ijsbergsalade en krokante knoflook
55. Thaise knoflook-paddestoelennoedels
56. Thaise nasi met varkensreepjes en komkommer
57. Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander
58. Thaise rundvleescurry
59. Thaise saté en currygroenten
60. Thaise tomatengroentensoep met linzen & garnalen

61. Tilapia met ansjovisboter
62. Tilapia met garnalen en couscous
63. Tilapia uit de oven met wasabikorst
64. Tilapia roerbak met Chinese groenten
65. Tofu in pittige ketjapsaus
66. Tomaten-roerbaksoep met gehakt
67. Tomatenbonensoep met chorizo
68. Tomatengroentesoep 1
69. Tomatengroentesoep 2
70. Tomatenmaaltijdsoep met chorizo
71. Tonijnkebabs
72. Tonijnpakketjes
73. Tonijnsteak met zout kaaskorstje
74. Tonijntosti met ansjovis
75. Torentje van tonijn en tomaat
76. Tortilla's met romige raapstelen
77. Tortilla-pizza Napoletana
78. Tortilla met kalkoen en paprika
79. Toscaanse visschotel
80. Tosti met beenham
81. Tuinerwtensoepp met cocktailgarnalen en dille
82. Turkse fillodeeghapjes met feta
83. Uiringen met yoghurt dip
84. Vanillekwarkpuddinkje
85. Vanilleroomijs met romige marssaus
86. Vanilleshake met banaan
87. Vanilleshake met exotisch fruit
88. Varkensfilet met grove-mosterdsaus en puree
89. Vis in zoetzure saus
90. Vispasteitjes in korstdeeg
91. Zwarte spaghetti met mosselen en grote garnalen

Babi tempura

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g varkensvlees van de bil, spiering of lage ribben

3 eetlepels olie

2 eetlepels suiker

2 uien

1 rode chilipeper

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels limoensap

zout

Bereiding

Snij de uien in dunne plakjes, de chilipeper in kleine stukjes en het varkensvlees in dunne reepjes.

Verhit een wok of zware bakpan op een hoog vuur tot ze zeer heet is.

Doe de olie erin en bak de uien tot ze zacht zijn.

Voeg de chilipeper toe en vervolgens het vlees.

Bak het vlees en voeg de suiker toe zodra het vlees halfgaar is.

Vergeet niet af en toe te roeren.

Verminder de temperatuur en voeg de sojasaus en het limoensap bij.

Laat dan nog 2 minuten sudderen.

Tip: Een wok is een wijde pan met ronde bodem. Kleine stukjes vlees en groenten kunnen hierin heel gemakkelijk en snel worden klaargemaakt. Door de vorm van de pan is bij de bereiding minder vet nodig.

Chili sin carne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	www.vday.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui gesnipperd
1 teentje knoflook fijngehakt
1 rode paprika in stukjes
1 winterwortel grof geraspt
2 eetlepels olie
klein blikje tomatenpuree
chilipoeder naar smaak
1 groot blik kidney of bruine bonen
300 g Mexicaanse groenten voorgesneden of uit blik of diepvries
ca. 1 dl groentebouillon
zout
peper
50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit daarin ui, knoflook, paprika en wortel enkele minuten aan.
Voeg tomatenpuree en chilipoeder toe en bak al omscheppend 2 minuten.
Spoel de bonen en Mexicaanse groenten af onder de kraan en voeg toe aan de tomatenpuree en groenten.
Voeg daarna een hoeveelheid bouillon toe zodat het nog een stevig geheel blijft.
Laat een kwartier doorwarmen en roer af en toe.
Dien het gerecht op en bestrooi het met geraspte kaas.

Courgettesoep met dille

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 kleinere uien
scheutje olijfolie
3 middelgrote courgettes
groentebouillon
1 beker sojamelk
theelepel gedroogde dille
zout
peper

Bereiding

Bak de gesnipperde uien in een beetje olijfolie.
Was en snij de courgettes in plakken.
Voeg deze bij de uien en bak even mee.
Voeg daarna de bouillon en de dille toe en kook uien en courgettes helemaal gaar.
Pureer het mengsel met een staafmixer.
Voeg de sojamelk toe en maak het geheel op smaak met peper en zout.
Deze soep kan zowel warm als koud gegeten worden.

Variatietip: Je kunt de soep versieren met wat peterselie. Of een lepel zure room toevoegen voor opdienen.

Serveertip: Een zomersalade en/of vers Turks brood, bestreken met olijfolie en knoflook uit de oven

Gebakken pangafilet met paprika en soja

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

Ingrediënten

½ citroen
500 g pangafilet
3 el arachideolie
1 rode paprika, in lange repen
1 gele paprika, in lange repen
peper
zout
3 eetlepels tarwebloem
1 dl tuinkruidenbouillon
1½ eetlepel sojasaus

Bereiding

Pers de citroen uit en sprenkel het sap over de vis.
Laat de vis 15 minuten liggen.
Verhit intussen 1½ eetlepel van de olie in een ruime pan en bak de paprikarepen al omscheppend gaar.
Neem ze uit de pan.
Dep de vis met keukenpapier droog en bestrooi met peper en zout.
Wentel hem door de bloem.
Bak de vis in de rest van de olie aan beide kanten bruin en gaar.
Neem hem uit de pan en houd hem warm.
Doe de paprika, de bouillon en de soja in de pan en warm alles goed door.
Laat de saus 2 minuten zachtjes pruttelen.
Schep deze over de vis.
Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Gegrilde tonijn met paprika-coulis

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

Ingrediënten

4 moten tonijn 170 g per stuk

2 rode paprika's

2 eetlepels olijfolie

2 sjalotten gesnipperd

1 teentje knoflook fijngehakt

2½ dl visbouillon

peper

zout

Bereiding

Paprika halveren en in de pan bakken, zodat het velletje loskomt.

Paprika afkoelen en pellen.

Boter verwarmen en sjalot en knoflook aanfruiten.

Paprika toevoegen en even meefruiten.

Visbouillon toevoegen en geheel langzaam gaarkoken.

Met staafmixer geheel tot gladde saus pureren en op smaak brengen met peper en zout.

Grill-plaat verwarmen.

Tonijn droogdeppen met keukenpapier en vis peperen.

Aan beide zijden ± 3 minuten grillen, zodat de tonijn nog rosé is.

Serveren met gegrilde courgettes en eventueel couscous.

Lemon curd (citroenkaas)

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw		Sterren	

Ingrediënten

5 citroenen

250-500 g suiker

125 g suiker

5 eieren

Bereiding

De hoeveelheid suiker die u moet gebruiken kunt u aanpassen aan uw smaak, alleen wordt bij gebruik van weinig suiker de houdbaarheid wat minder.

Zoek citroenen uit met een dikke schil, die zijn makkelijker te raspen.

Rasp de schil af tot het wit, halveer ze en pers ze uit.

Verwarm, liefst in een roestvrijstalen pan (in elk geval geen aluminium), al roerend het sap met de geraspte schil en de helft van de suiker tot de suiker is opgelost.

Roer de eieren los met de rest van de suiker.

Ze moeten niet schuimig worden.

Voeg een scheutje heet citroensapmengsel toe.

Roer weer goed en giet dan de eiermassa bij het citroensap.

Verhit het geheel au bain marie tot de curd dik wordt.

Blijf in elk geval steeds roeren om schiften te voorkomen.

Giet de curd in een met sodawater uitgeookte en met heet water afgespoelde potten.

De curd wordt een stuk dikker na het afkoelen.

Variatietip: u kunt ook sinaasappels of grapefruits gebruiken. Beiden vragen wel om minder suiker. Ook kunt u combinaties van smaken door verschillende vruchten te combineren.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Nasi goreng en gebakken kerrie-ei met ham

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
Conimex Wok Olie
600 g nasigroentepakket
1 bakje Conimex Boemboe voor Nasi Goreng
4 eieren
1 eetlepel Conimex Kerrie Djawa
4 plakjes ham

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Laat de rijst zonder deksel koud worden en schep geregeld om.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten.
Voeg 50 ml water en de boemboe toe.
Goed mengen.
Schep de afgekoelde rijst erdoor en wok nog 2 minuten.
Schep de nasi uit de wok en houd deze afgedekt warm.
Zet de wok terug op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en bak hierin de 4 eieren.
Bestrooi de eieren met wat kerriepoeder (en eventueel naar smaak nog wat zout en wat peper).
Leg op elk gebakken ei een plakje ham en warm deze kort mee.
Verdeel de nasi goreng over 4 borden en leg op elk een gebakken kerrie-ei met ham.

Serveertip: Lekker knapperige Conimex Gebakken Uitjes, frisse Atjar Tjampoer en om het af te maken natuurlijk een pittige Sambal Oelek!

Variatietip: Voeg eventueel 75 g hamblokjes of uitgebakken spekjes aan de rijst toe.
Voeg met de rijst een flinke scheut Ketjap Manis toe.

Pasta met courgette en mozzarella

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 courgettes
350 g pasta (bijv. penne)
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 pot pastasaus Bolognese à 425 g
chilipoeder
peper
2 mozzarellakaasjes, in blokjes

Bereiding

Was en snijd de courgettes in plakjes van $\pm \frac{1}{2}$ cm dik.

Halveer ze.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de courgette-plakjes toe en bak ze al omscheppend beetgaar.

Voeg de saus en chilipoeder en peper en zout naar smaak toe en verwarm alles tot tegen het kookpunt.

Schep de afgegoten pasta erdoor en doe alles over in een ovenschaal.

Verdeel de kaas erover en laat de kaas in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 5 minuten smelten.

Lekker met een gemengde salade.

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

Peren-vanilleshake

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 rijpe peren

1 limoen, uitgeperst

3 dl vanillevla

½ l Mona Puur Yomild drink naturel

Bereiding

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Doe de peer met het limoensap, de vanillevla en de Yomild in een hoge kom of in een blender.

Pureer alles met een staafmixer of op de hoogste stand in de blender tot een schuimig mengsel. Verdeel de shake over 4 glazen en serveer direct.

Pittige ovenschotel met kip en prei

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in stukjes
750 g panklare prei
2 eetlepels kerriepoeder
1 blik ananastukjes op lichte siroop à 227 g
1 bekertje crème fraîche à 125 ml
peper
zout
1 pakje Maggi Puree voor ovenschotels à 2 zakjes
3 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Bak de kip in de hete olie al omscheppend bruin.
Voeg de prei en de kerriepoeder toe en bak totdat de prei geslonken is.
Scheep de ananas met het sap, de crème fraîche en peper en zout naar smaak door het preimengsel en breng alles aan de kook.
Doe het over in een ingevette ovenschaal.
Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking en scheep het bieslook erdoor.
Verdeel het over het preimengsel.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten door en door warm worden.

Wijnadvies: Mosel-Saar-Ruwer, rose, Qualitätswein, Duitsland

Info: Deze ovenschotel is heel goed van te voren te bereiden. Zet hem tot gebruik in de koelkast en bak hem, omdat hij door en door koud is, in ± 40 minuten bruin en gaar.

Rode bieten en aardappelsalade

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

600 g vastkokende aardappelen, geschild

2 dl magere yoghurt

6 eetlepels mayohalf

½ sinaasappel, uitgeperst

peper

zout

2 frizure appels, geschild en in stukjes

400 g rode bieten, gestift

2 scharreleieren, hardgekookt

2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

2 eetlepels verse bieslook, geknipt

Bereiding

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar, spoel ze onder koud stromend water en snijd ze in plakjes. Klop intussen een dressing van de yoghurt, de mayohalf, het sinaasappelsap en peper en zout naar smaak.

Pel en hak de eieren en schep er de peterselie en het bieslook door.

Schep de ene helft van de dressing door de aardappelen en de andere helft met de appelstukjes door de bieten.

Schep de bietensalade in het midden op een schaal en verdeel de aardappelsalade eromheen.

Strooi het eimengsel erover.

Lekker met kibbeling.

Wijnadvies: Huiswijn rosé, Frankrijk

Info: Door de aardappelen onder koud water te spoelen stopt het kookproces en blijven de - aardappelen stevig. Dit trucje kunt u alleen uithalen bij vastkokende aardappelen of bij -aardappelen die u niet helemaal gaar laat koken.

Rodekool met appeltjes

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

Ingrediënten

800 g rodekool
½ dl rode port
± 3 kruidnagels
1 kaneelstokje
zout
75 g rozijnen
2 appels
1 eetlepel aardappelmeel

Bereiding

Maak de kool schoon.
Halveer de kool, snijd de stronk eruit en schaaf of snijd de kool in dunne reepjes.
Kook de kool in 1dl water, met port, kruidnagels, kaneelstokje, rozijnen en zout (naar smaak) in +/- 25-30 minuten gaar.
Schil intussen de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de rest in dunne partjes.
Kook de appel de laatste 10 minuten mee.
Verwijder het kaneelstokje.
Roer het aardappelmeel met 2 eetlepels koud water los en roer dit door het kookvocht.
Lekker met een gehaktbal of braadworst en gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Merlot, rood, Australië

Salade met gerookte forelfilet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g sperziebonen
zout
200 g gerookte forelfilet
1 dl yoghurt
½ dl mayonaise
½ eetlepel (grove) mosterd
2 eetlepels bieslook, geknipt
1 eetlepel peterselie, fijngehakt
peper
1 zakje jonge bladsla à 80 g
250 g cocktailtomaten, in dunne partjes

Bereiding

Maak de boontjes schoon, breek ze en kook ze in water met zout in ± 6 minuten beetgaar.
Spoel ze onder koud stromend water.
Verdeel de vis in stukjes.
Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, de mosterd, de bieslook, de peterselie en peper en zout naar smaak.
Scheep de sla met de boontjes, de tomaat en de vis door elkaar.
Schenk de dressing erover en schep de salade aan tafel om.
Lekker met bruin stokbrood met kruidenboter.

Wijnadvies: Chablis, wit, Frankrijk

Spaghetti met vegetarische balletjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 uien
2 eetlepels vloeibare margarine
1 schaaltje vegetarische balletjes (210 g)
1 doosje champignons (250 g)
1 pot sugo tomatensaus piccante (470 g)
1 doosje cherrytomaten (250 g)

Bereiding

Spaghetti met weinig zout volgens gebruiksaanwijzing koken.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan margarine verhitten en ui fruiten.
Balletjes erbij scheppen en 5 minuten meebakken.
Champignons schoonvegen, halveren (grote champignons in vieren snijden) en 5 minuten meebakken.
Sugo zachtjes verwarmen.
Tomaten wassen, bij balletjes scheppen en geheel door en door warm laten worden.
Sugo door spaghetti roeren.
Spaghetti over vier borden verdelen, balletjes met groente erbij scheppen.

Spekjes in de wok

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g speksneetjes
1 eetlepel olie
½ ui
½ pot kikkererwten
1 dl tomatensaus
3 eetlepels ananasconfituur
1 mespunt sambal

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snij de speksneetjes in zeer smalle reepjes.
Verhit de wok op een hoog vuur.
Schenk de olie erin en laat die heet worden.
Voeg de sambal toe.
Bak het vlees zo'n 7 minuten en schep de reepjes regelmatig om.
Voeg de uisnippers toe en bak die 2 minuten mee terwijl u omscheept.
Scheep de ananasconfituur, de tomatensaus en de kikkererwten erdoor en laat het gerecht goed warm worden.

Sperziebonenroerbak met mozzarella

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

Ingrediënten

350 g pasta (bijv. meergranen macaroni)

zout

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, in ringen

500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken

2 rode paprika's, in stukjes

1 zakje mix voor groente roerbakgerecht sperziebonen-kip (Knorr)

2 mozzarellakaasjes, in blokjes

2 eetlepels fijngesneden basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de sperziebonen toe en roerbak ze 8 minuten.

Schep de paprika erdoor en bak 2 min. mee.

Voeg 4 dl water en de inhoud van het zakje mix toe en breng alles al roerende aan de kook.

Roerbak ± 7 minuten.

Neem de wok van het vuur en schep er de mozzarella door.

Bestrooi met de basilicum en serveer direct met de pasta.

Wijnadvies: Fiore Rosa, Pinot Grigio, rosé, Italië

Spinaziepizza met mozzarella

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 pizzabodems
150 g salami
450 g spinazie à la crème (diepvries), ontdooid
2 mozzarellakaasjes à 125 g, in blokjes
peper
paprikapoeder

Bereiding

Verdeel de salami en de spinazie over de pizzabodems.
Strooi er de mozzarella over en bestrooi met peper en paprikapoeder naar smaak.
Bak de pizza's in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 20 minuten bruin en gaar.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Canaletto Nero d'Avola Merlot

Spinaziepureepotje met Provençaalse runderreepjes

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Ja

Bron AllerHande februari 2000

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 eetlepel (olijf)olie

200 g Provençaals gekruide runderreepjes

2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak à 3 zakjes à 58 g Maggi)

450 g spinazie (diepvries)

3 eetlepels gemalen oude kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

In pan olie verhitten.

Vleesreepjes op hoog vuur in ca. 2 minuten al omscheppend bruin bakken, vuur lager zetten en in ca. 10 minuten gaar bakken.

Intussen aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Spinazie volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.

Spinazie door aardappelpuree scheppen.

Puree over twee borden verdelen en bestrooien met kaas.

Vleesreepjes erbij serveren.

Spinaziequiche

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

Ingrediënten

150 g extra belegen kaas, geraspt
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 pot Hak Bladspinazie, uitgelekt
1 dl Room Culinair
5 zongedroogde tomaatjes, in reepjes
3 scharreleieren, losgeklopt
peper
zout
5 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid

Bereiding

Leg de plakjes deeg in stervorm op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap ($\varnothing \pm 30$ cm).
Bekleed een lage taartvorm ermee en snijd de overhangende randjes eraf.
Verhit de olie en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.
Doe de spinazie in een zeef en druk het overtollige vocht eruit.
Scheep de spinazie en de tomaatjes door de ui en neem de pan van het vuur.
Roer de room met de eieren, de kaas en peper en zout naar smaak door elkaar.
Verdeel het spinaziemengsel over de bodem van de taart.
Schenk het eimengsel erop.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (175 °C) in ± 35 minuten bruin en gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Huiswijn wit droog, Frankrijk

Spinaziesalade met artisjokkenharten

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

Ingrediënten

300 g spinazie
1 blikje artisjokkenharten
100 g gorgonzola of een andere blauwe kaas
2 tomaten
100 g blokjes mager gerookt spek
8 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels witte wijnazijn
2 theelepels mosterd
1 theelepel vloeibare honing

Bereiding

Was en droog de spinazie.
Haal de artisjokkenharten uit het blik.
Spoel ze af en laat ze uitlekken.
Snijd de kaas
in kleine stukjes.
Snijd de ontvelde tomaten in partjes.
Verwijder de groene pit van de steelaanzet.
Bak de spekblokjes knapperig en lichtbruin.
Maak de slasaus door de wijnazijn, mosterd en honing door de zonnebloemolie te kloppen.
Verdeel de spinaziebladen over de borden.
Giet slasaus over de blaadjes.
Garneer de salade met tomaatpartjes en artisjokkenharten.
Bestrooi de salade met stukjes kaas en de warme spekblokjes.

Wijnadvies: In aanmerking komen lichte, droge witte wijnen. Vooral witte Bordeaux van de druivenvariëteit Sauvignon Blanc, een Entre-Deux-Mers of een witte Bergerac Sauvignon (9-11°C).

Spinaziesalade met artisjokkenharten en ansjovis

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

Ingrediënten

100 g spinazie
8 artisjokken uit blik
1 blikje ansjovisfilets
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Was en droog de spinazieblaadjes.
Verwijder eventueel de harde stelen.
Spoel de artisjokken af en laat ze goed uitlekken.
Snijd grote exemplaren in vieren en kleinere in tweeën.
Haal de ansjovisfilets uit het blikje en leg ze op keukenpapier.
Maak de vinaigrette: klop olijfolie en citroensap door elkaar.
Verdeel eerst de spinazieblaadjes en vervolgens de artisjokken over vier borden.
Garneer de salades met de ansjovis en besprenkel de salade met de vinaigrette.

Wijnadvies: Combineer dit gerecht met een fijn kruidige rosé, uit de Provence of uit de Spaanse gebieden Navarra en Valdepeñas (9-11°C).

Spruitjes met roergebakken rundvlees

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

Ingrediënten

250 g zilvervliesrijst
50 g pecannoten, grofgehakt
400 g spruitjes (panklaar)
4 eetlepels zonnebloemolie
250 g runderreepjes
3 eetlepels lichte sojasaus
2 rode paprika's, in blokjes
2 eetlepels sinaasappelsap
100 g cheddar (kaas), in blokjes

Bereiding

Zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Pecannoten in droge koekenpan met antiaanbaklaag kort roosteren en laten afkoelen.
Spruitjes 5 minuten koken en afgieten.
Intussen in wok olie verhitten.
Runderreepjes 3 minuten roerbakken, afblussen met sojasaus en pittig op smaak brengen met peper.
Paprika, spruiten en sinaasappelsap erdoor roeren en 5 minuten al omscheppend bakken.
Kaas op het laatst door spruitjesschotel scheppen (kaas niet helemaal laten smelten).
Rijst over vier borden verdelen en spruitjesschotel erop leggen.
Pecannoten erover strooien.

Tip: Spruitjes zitten boordevol vitamine C en zijn daarmee een ideale wintergroente. Kook ze - in tegenstelling tot andere groenten - in ruim water. Op die manier gaat er zo min mogelijk vitamine C verloren. Door de kooktijd kort te houden worden 'kookluchtjes' en 'het zwaar op de maag liggen' voorkomen.

Spruitjesschotel

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

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen (zak à 2 kg), geschild en in stukken
zout
500 g spruitjes, schoon-gemaakt
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels bak & braad vloeibaar
350 g rundergehakt
1 rode paprika, in stukjes
1 pakje mix voor gehakt-dagschotel broccoli met gehakt en kaas (Maggi)
1 dl slagroom
4 eetlepels verse bieslook (pot), geknipt

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Kook de spruitjes in ruim water met zout in 10 minuten beetgaar en giet ze af.
Bak intussen de ui 3 minuten in het vloeibare bakvet in een hapjespan.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Scheep de paprika erdoor.
Roer intussen de mix met 4 dl koud water door elkaar en schenk het bij het gehaktmengsel.
Breng alles al roerende aan de kook. Scheep de spruitjes erdoor en warm alles ± 2 minuten door.
Giet de aardappelen af, stamp ze fijn of knijp ze door een pureeknijper.
Roer de slagroom erdoor en verwarm al omscheppend.
Scheep het bieslook door de puree.
Serveer de aardappelpuree met de spruitjesschotel.

Wijnadvies: Château Calebret, rood, Frankrijk

Spruitjesschotel met gehakt en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Ovenschotel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g spruitjes, schoongemaakt
1 ui, gesnipperd
2 eetlepels bak & braad vloeibaar
350 g rundergehakt
1 rode paprika, in stukjes
1 pakje Maggi Gehaktdagschotel mix voor Broccoli met gehakt en kaas

Bereiding

Kook de spruitjes in ruim water met zout in 10 minuten beetgaar en giet ze af.
Bak intussen de ui 3 minuten in het vloeibare bakvet in een hapjespan.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Scheep de paprika erdoor.
Roer intussen de mix met 4 dl koud water door elkaar en schenk het bij het gehaktmengsel.
Breng alles al roerende aan de kook.
Scheep de spruitjes erdoor en warm alles ± 2 minuten door.
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Les Caves Sainte-Genevieve, Costières de Nîmes, rood, Frankrijk

Stampotje kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kabeljauwfilet, in stukjes
1 pakje aardappelpuree à 270 g (Maggie) (of maak verse puree van ca. 1 kg aardappelen)
6 dl melk
50 g magere spekreepjes
200 g mosterdkaas, in kleine blokjes
2 tomaten, ontveld, in blokjes
2 lenteuitjes, in ringetjes
2 à 3 eetlepels verse tuinkruiden, fijngesneden
olie en/of boter om in te bakken
peper
zout

Bereiding

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking met melk en water.
Ondertussen in een droge koekenpan op een matig vuur de spekreepjes uitbakken.
Scheep de reepjes uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Maak de koekenpan schoon en verhit er een beetje olie en/of boter in.
Bak op een matig vuur de visstukjes voorzichtig gaar.
Meng de kaasblokjes, ringetjes lenteui, tomaatstukjes en tuinkruiden door de aardappelpuree.
Breng op smaak met peper en zout en meng er voorzichtig de visstukjes door.

Stamppot met bacon en paddestoelen

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

Ingrediënten

100 g bacon
3 eetlepels olijfolie
2 uien, in halve ringen
150 g oesterzwammen, in reepjes
250 g kastanjechampignons, in plakjes
1 teentje knoflook
150 g cashewnoten, gehakt
150 g boerenkool (diepvriesblokjes)
550 g aardappelpuree (koelverse)

Bereiding

Van bacon vetlaagje verwijderen en bacon in reepjes snijden.
In droge koekenpan met antiaanbaklaag bacon krokant bakken en uit pan nemen.
Ui in olie fruiten.
Paddestoelen toevoegen en 5 minuten op hoog vuur bakken.
Knoflook erboven uitpersen.
Bacon en cashewnoten door oesterzwammengsel scheppen en geheel op smaak brengen met zout en peper.
Intussen boerenkool in 10 minuten verwarmen en in vergiet laten uitlekken.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.
Boerenkool door aardappelpuree roeren, op smaak brengen met zout en peper.
Boerenkool over vier borden verdelen en paddestoelmengsel erop leggen.

Tip: Een gerecht als dit, waarin een kleine hoeveelheid vlees met een rijke smaak is verwerkt, aangevuld met lekkere vleesvervangers zoals paddestoelen, is een voorbeeld van hoe je gemakkelijk wat minder vlees kunt eten, zonder helemaal vegetarisch te eten.

Stamppot met rucola en salami

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
peper
3 teentjes knoflook, gepeld
3 zakjes rucola à 75 g, grof gesneden
400 g cocktailtomaatjes, in partjes
200 g magere salami (Stegeman), in plakjes
2 eetlepels (grove) mosterd
1 bakje Remia schenkjusz

Bereiding

Kook de aardappelen met de knoflook in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af maar vang 2 dl van het kookwater op.
Stamp ze fijn en schep er de rucola, de tomaatjes, de salami, de mosterd en zoveel van het kookwater door dat een smeuijge stamppot ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout.
Verwarm de schenkjusz volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer bij de stamppot.

Wijnadvies: J.P. Chenet, Grenache noir, rood, Frankrijk

Info: De magere salami en schenkjusz maken deze voor-jaarsstamppot lekker pittig en niet vet! Zo bevat magere salami bijna de helft minder vet dan gewone salami, terwijl schenkjusz slechts 5 gram vet per deciliter bevat

Stamppot van prei met jus en rookworst

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
600 g prei
1 rode paprika
6 eetlepels boter
1 magere rookworst (275 g)
1 zakje jus voor stamppot met ui en spekjes (19 g)
150 ml halfvolle melk

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en met zout in 20 minuten gaarkoken.
Prei schoonmaken en in ringen snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.
Paprika 2 minuten bakken.
Prei toevoegen en al omscheppend 5 minuten bakken.
In pan rest van boter smelten.
Juspoeder en 250 ml water toevoegen en goed roeren.
Jus 1 minuut laten doorkoken.
Melk verwarmen.
Rookworst in magnetron volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Aardappels stampen en met warme melk tot een smeuïge puree roeren.
Prei door puree scheppen en met zout en peper op smaak brengen.
Stamppot serveren met jus en stuk rookworst.

Stamppot veldsla met speklapjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels, geschild en in stukken (zak à 2 kg)
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 speklappen zonder zwoerd
peper
2 zakken veldsla à 75 g
2 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bestrooi de speklappen met peper en zout en bak het vlees aan beide kanten gaar en knapperig.
Giet de aardappelen af en vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met zoveel kookvocht fijn tot een smeuïge puree ontstaat.
Schep de veldsla en bosui door de aardappel-puree en breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Serveer de stamppot met de speklapjes.
Lekker met piccalilly.

Wijnadvies: Jean Balmont, Merlot, rood

Stamppotje met snijbonen en rode paprika

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

zout

500 g snijbonen, gesneden

3 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 rode paprika's, in stukjes

4 tartaartjes

versgemalen peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.

Kook de snijbonen in weinig water met zout in ± 7 minuten beetgaar.

Fruit de ui met de knoflook op een halfhoog vuur in 2 eetlepels van de olie.

Voeg de stukjes paprika toe en bak ze 5 minuten mee.

Bestrijk de tartaartjes met de rest van de olie, bestrooi ze met weinig peper en zout en bak ze in een grillpan aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.

Giet de aardappelen af, vang het kookvocht op en stamp ze fijn.

Giet de snijbonen af en schep ze met het paprikamengsel door de aardappelen.

Voeg zoveel kookvocht toe dat een smeuijge stamppot ontstaat.

Serveer met de tartaartjes.

Wijnadvies: Baron de Lestac, rood, Frankrijk

Info: Aardappels bevatten belangrijke voedingsstoffen, die helpen je lichaam gezond en fit te houden, zoals vezels, ijzer, kalium, B-vitamines en vitamine C.

Stamppotje rauwe andijvie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rookworst à 350 g
2 eetlepels olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
1 pakje Maggi aardappelpuree
6 dl halfvolle melk
peper
zout
400 g panklare andijvie
3 eetlepels rode pesto (Grand'Italia)
250 g cocktailtomaten in vieren

Bereiding

Wel de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 1 eetlepel van de olie en bak de spekjes knapperig uit.
Bereid de puree met de melk, 8 dl water en peper en zout naar smaak.
Schep de andijvie, de rest van de olie en de pesto erdoor en warm alles goed door.
Schep de tomaatjes en peper en zout naar smaak erdoor en verwarm alles nog 1 minuut.
Snijd de worst in plakjes en leg ze op de stamppot.
Serveer direct.

Wijnadvies: Huiswijn Spanje, Ribera del Guadiana rood

Stokbrood met zeevruchtensalade

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

Ingrediënten

2 meergranen stokbroden (boulogne, afbak, à 250 g)

500 g tomaten

1 zakje verse basilicum (15 g)

2 bakjes fruits de mer (zeevruchten, à 150 g)

1 bakje roze garnalen (125 g)

5 eetlepels cocktailsaus (pot à 296 g)

1 zakje rucola-sla (75 g)

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen.

Brood volgens gebruiksaanwijzing afbakken.

Tomaten wassen, halveren, pitjes eruit scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Basilicumblaadjes fijnknippen.

In kom zeevruchten, garnalen, tomaatblokjes, basilicum en cocktailsaus door elkaar scheppen.

Broden halveren en helften in lengte opensnijden.

Van onderste helft brood wat indrukken, beleggen met rucola en zeevruchtensalade erop scheppen.

Met bovenste helften afdekken.

Wijnadvies: Viré Clessé

Stokbroodje met kaas en metworst

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 voorgebakken stokbroden à 220 g
8 eetlepels smickelsaus
4 plakken (boeren) belegen kaas, ontkorst
100 g Holsteiner metworst (snijvleeswaar)
4 eetlepels selleriesalade (pot)

Bereiding

Bak de stokbroden af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem ze uit de oven en laat ze iets afkoelen (zet de oven niet uit).
Snijd de stokbroden elk in 2 gelijke stukken en snijd ze open.
Bestrijk de binnenkant met de smickelsaus en verdeel er de kaas over.
Leg de broodjes nog ± 5 minuten in de oven of totdat de kaas gesmolten is.
Neem ze uit de oven en verdeel er de metworst en de salade over.
Serveer direct.

Stoofperen in rodewijnsiroop met amandelijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 grote, stevige peren (bijv. Doyenne du Comice)

500 ml fruitige, soepele rode wijn

150 g suiker

8 zwarte peperkorrels, gekneusd

1 zakje amandelschaafsel (55 g)

½ l vanilleroomijs

Bereiding

Peren van boven naar beneden schillen, maar steeltjes eraan laten.

In smalle pan, waarin peren net naast elkaar passen, wijn met suiker en peperkorrels aan de kook brengen.

Vuur lager draaien, peren in pan zetten en 15 minuten zachtjes koken.

Vuur uitdraaien en peren in kookvocht laten afkoelen.

Peren uit pan nemen.

Kookvocht zeven en laten inkoken tot lichte siroop.

In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren.

Peren in de lengte doormidden snijden.

Met mesje of meloenboor klokhuis uit peer snijden.

Peerhelften op vier borden leggen.

IJs uit vriezer nemen en iets zacht laten worden.

Met kleine ijsbolletjestang of in heet water gedoopte eetlepel 8 kleine bolletjes uit ijs scheppen.

In elke peerholte bol ijs leggen en amandel erover verdelen.

Wijnsiroop over peren schenken en direct serveren.

Stoofpotje van varkensniertjes met gebakken rapen, spek, sjalotten, rode wodka en Red Bull

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

Ingrediënten

600 g varkensnieren
boter
4 sjalotten
200 g gerookt spek in blokjes
4 grote rapen
2 dl rode wodka
1 blikje red bull
1 dl bruine fond
1 eetlepel graanmosterd
een snuifje suiker
peper
zout

Bereiding

Spoel de varkensnieren goed schoon en snij ze in kleinere stukken.
Laat de lever kleuren in een pan met bruine boter.
Kruid met peper en zout.
Voeg de in fijne repen gesneden sjalotten toe.
Scheep de mengeling op een bord om af te koelen en bak ondertussen het spek in dezelfde pan lekker krokant.
Voeg het spek bij de niertjes en de sjalotten en verwijder het vet uit de pan.
Flambeer vervolgens met rode wodka en blus met Red Bull en de bruine fond.
Laat tot de helft inkoken.
Voeg dan de mosterd toe en laat nog even opkoken.
Kruid met peper en zout.
Doe de saus en het niertjesmengsel samen in een pot en warm op een klein vuurtje door.
Bak de geschilde en in 8 gelijke partjes gesneden rapen beetgaar in olijfolie.
Kruid met peper, zout en een snuifje suiker.

Stoofschotel van tamme konijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
25 g boter
1 zoete ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
4 tamme konijnenbouten
paprikapoeder
peper
zout
2½ dl slagroom
1 dl droge witte wijn
1 eetlepel tijmblaadjes
1 laurierblad
½ tuinkruidenbouillontablet

Bereiding

Verhit de olie met de boter in een ruime braadpan en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.

Wrijf de konijnenbouten in met paprikapoeder, peper en zout.

Schuif de ui aan de kant van de pan en bak de konijnenbouten aan beide kanten bruin.

Schenk de slagroom met de wijn in de pan, voeg de tijm en het laurierblad toe en verkruimel de bouillontablet erboven.

Stoof de konijnenbouten in ± 1 uur op een heel laag vuur gaar.

Lekker met aardappelpuree en broccoli.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Stoomvis met kruidige aardappelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
450 g aardappelschijfjes
2 zakken Iglo stoomvis zalm
1½ eetlepel Aardappel mix Toscaans (bakje, koelvak, Bresc)

Bereiding

Verhit de olie in een ruime koekenpan en fruit de ui 3 minuten.
Voeg de aardappelschijfjes toe en bak ze bruin en gaar.
Bereid intussen de stoomvis volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron.
Roer de aardappelmix door de aardappeltjes en bak ze nog 1 minuut.
Serveer bij de stoomvis.

Wijnadvies: Canaletto Pinot Grigio

Struisvogelbiefstuk met oesterzwammen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 struisvogelbiefstukken
peper
zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
30 g boter
300 g oesterzwammen, grof gesneden
2 eetlepels italiaanse kruiden, geknipt

Bereiding

Bestrooi de biefstukken met peper en zout naar smaak.
Verhit de olie met de boter en bak de struisvogelbiefstukken aan beide kanten 2-3 minuten.
Neem ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Bak de oesterzwammen in het hete bakvet al omscheppend 3 minuten op ene hoog vuur en bestrooi ze met de kruiden en peper en zout naar smaak.
Schep de paddestoelen op de biefstukken en serveer direct.
Lekker met pasta met knoflook en olie en een gemengde salade.

Wijnadvies: Domaine du Colombier, Côtes du Rhône Chusclan

Struisvogelsaté met kokossaus

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

Ingrediënten

2 struisvogelbiefstukjes
1 theelepel sambal badjak
2 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels roerbakolie
1 teentje knoflook, geperst
1 rode peper, fijngehakt
200 ml kokosmelk
25 g pinda's, fijngehakt

Bereiding

Elk biefstukje in 12 stukjes snijden en telkens 3 stukjes aan cocktailprikkers rijgen.
In kom sambal mengen met sojasaus en 1 eetlepel roerbakolie.
Spiesjes hiermee bestrijken en op schaal leggen.
In steelpan rest van olie verhitten en knoflook en rode peper even aanfruiten.
Rest van marinade, kokosmelk en pinda's erdoor roeren en ca. 5 minuten laten sudderen.
Overdoen in kom.
In pannetje scheutje roerbakolie verhitten en 2 spiesjes in 3-5 minuten rondom bruinbakken.
Wat kokossaus erover scheppen en nog 2 minuten meewarmen.

Sukadelapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

700 g sukadelapjes

1 ui

40 g boter of margarine

zout

peper

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

2 eetlepels azijn

Bereiding

Vlees droogdeppen met keukenpapier.

Ui pellen en snipperen.

In braadpan boter verhitten en vlees rondom bruin bakken.

Ui ca. 2 minuten meefruien.

Vlees bestrooien met zout en peper.

Warm water in pan schenken tot vlees net onderstaat.

Laurierblaadjes, kruidnagels en azijn toevoegen.

Vlees afgedekt in ca. 2½ uur zachtjes gaar stoven.

Jus proeven en eventueel op smaak brengen met zout en peper.

Serveren met gekookte aardappels en rode kool.

Tip: Gebruik een vlamverdeler om het vlees zo zacht mogelijk te laten stoven. U kunt de jus binden met 1 theelepel (met water gladgeroerd) aardappelmeel of maïzena.

Serveertip: Met mosterd en brood: Bestrijk 2 à 3 sneetjes bruin brood zonder korst met mosterd. Laat de sneetjes in de jus meestoven. Laat azijn weg.

Serveertip: Met ontbijtkoek en sjalotjes: Pel en snipper 8 sjalotjes en fruit ze mee in plaats van de ui. Verkruimel 2 à 3 sneetjes ontbijtkoek of kruidkoek boven de jus.

Serveertip: Met tutti frutti en appelsap: Vervang 3 dl water door appelsap. Laat 1 zakje tutti frutti het laatste half uur in de jus meestoven. Bind de jus met 2 theelepels (met water gladgeroerd) aardappelmeel of maïzena.

Surimikoekjes met sperziebonen

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

Ingrediënten

250 g bloem
250 ml melk
2 eieren
5 eetlepels olie
150 g snijbonen, gesneden
150 g maïskorrels (blik), uitgelekt
250 g surimisticks (vis), in stukjes
1 theelepel worcestershiresauce
2 rode uien, gesnipperd
500 g panklare sperziebonen
100 ml kippenbouillon (van tablet)
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Bloem boven ruime kom zeven.
Melk en eieren mengen.
Kuiltje in beslag maken, melkmengsel erin gieten en met garde of mixer tot glad beslag roeren.
Snijbonen, maïs en surimi door beslag scheppen en pittig op smaak brengen met worcestershiresaus, zout en peper.
In grote koekenpan met antiaanbaklaag 1-2 eetlepels olie verhitten.
Per keer van beslag 4 koekjes op hoog vuur bakken met doorsnede van ca. 10 cm.
Koekjes op keukenpapier laten uitlekken en warm houden.
Rest van surimikoekjes op zelfde wijze bakken (hoeveelheid is voldoende voor ca. 12 stuks).
Intussen in wok ui in rest van olie goudbruin fruiten.
Sperziebonen toevoegen en 3 minuten roerbakken.
Bouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen.
Sperziebonen afgedekt nog 5 minuten zachtjes laten koken, op allerlaatst citroensap erdoor roeren.
Surimikoekjes over vier borden verdelen en sperziebonen ernaast leggen.

Taco met andijvie en gehakt

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

Ingrediënten

200 g andijvie

3 eetlepels zonnebloemolie

1 schaalpje rundergehakt (extra mager, ca. 450 g)

1 zakje peen julienne (150 g)

1 zakje taco seasoningmix (35 g)

1 pak tacoschelpen (taco shells, 125 g)

½ zakje gemalen belegen kaas (à 150 g)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Andijvie schoonmaken en in reepjes snijden.

In braadpan olie verhitten en gehakt rul bakken.

Wortel 2 minuten meebakken.

Seasoningmix met 150 ml water door gehaktmengsel roeren en 10 minuten laten sudderen tot vocht is verdampt.

Taco shells volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.

Taco's vullen met andijvie, gehaktmengsel en met kaas bestrooien.

Met crème fraîche serveren.

Lekker met kropsla.

Taco's met kipgehakt en wortelsalade

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
450 g kipgehakt
1 zakje taco seasoningmix (casa fiesta)
8 tacoschelpen
450 g winterwortel geraspt
2 zoetzure appels, gewassen en in dunne partjes
40 g rozijnen
1 dl slasaus
½ zakje jonge bladsla
1 blik ananasschijven à 4 stuks, in kleine stukjes
½ potje milde tacosaus
125 ml zure room

Bereiding

Verhit de olie en bak het kipgehakt al omscheppend in ± 5 minuten bruin.
Voeg 1,2 dl heet water en de inhoud van het zakje tacomix toe en breng alles al roerende aan de kook.
Laat de saus 15 minuten zachtjes koken.
Verwarm de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep voor de salade de winterwortel met de appel, de rozijnen en de slasaus door elkaar.
Vul de schelpen met de bladsla, de gehaktsaus en de ananasstukjes.
Verdeel er tacosaus en zure room over en serveer direct.

Wijnadvies: Bonassia Estate, Merlot/ Cabernet Sauvignon, rood, Marokko

Tagliatelle met chiantisau

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
2 teentjes knoflook, in plakjes
½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
200 ml lichte rode wijn (bijv. Chianti)
400 g Tasty Tom tomaten
1 bak verse tagliatelle (koelvak, 250 g)

Bereiding

In wok olie verhitten en gehakt op hoog vuur in 2-3 minuten rul bakken.
Knoflook, Italiaanse kruiden en Provençaalse groenten erdoor scheppen en 2-3 minuten meebakken.
Intussen tomaten in stukjes snijden.
Tomaten en wijn door gehaktmengsel roeren en alles 8-10 minuten op zacht vuur laten sudderen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen tagliatelle in pan met ruim kokend water met zout in 5 minuten beetgaar koken.
Pasta afgieten en in vier diepe borden scheppen.
Chiantisau erover scheppen.

Tagliatelle met gegrilde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
2 paprika's
1 rode ui
4 eetlepels olie
250 g tagliatelle (pasta)
2 ansjovisfilets (blik)
1 takje rozemarijn
125 g ricottakaas
75 duopak rucolasla, in stukken

Bereiding

Grillpan verhitten.
Courgette in de lengte in dunne plakken snijden, paprika in kwarten en rode ui in grove parten.
Groenten met olie bestrijken en aan beide zijden gaargrillen.
Groenten met (zee)zout en versgemalen peper op smaak brengen.
Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verwarmen en hierin ansjovis en takjes rozemarijn op laag vuur bakken, tot ansjovis uit elkaar begint te vallen.
Takje rozemarijn verwijderen.
Ansjovisolie door uitgelekte tagliatelle scheppen.
Met ricotta en rucola omscheppen.
Groenten over vier borden verdelen en tagliatelle ernaast leggen.
Geheel met (versgemalen) peper bestrooien.

Tartaar met mozzarella en ratatouille

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 09 2005

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ratatouillepakket (behalve paprika)
6 eetlepels olijfolie
4 tartaartjes
1 bol mozzarellakaas (125 g), in plakken
200 g couscous
25 g rozijnen
25 g geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Aubergine, courgette en tomaat uit ratatouillepakket in grove stukken snijden.
Ui pellen en grof snipperen. Knoflook pellen en fijnsnijden.
Tijmblaadjes van takje rissen.
In pan met dikke bodem 2 eetlepels olie verhitten en ui en knoflook 1 minuut fruiten.
Aubergine, courgette, tomaat en tijm erdoor scheppen.
Zout en peper naar smaak toevoegen en groenten afgedekt in 15-20 minuten zachtjes gaarsmoren.
Af en toe omscheppen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en vlees 4 minuten aan een kant bakken.
Vlees keren en op elk tartaartje 2 plakken mozzarella leggen.
Peper naar smaak toevoegen en vlees in nog 4-5 minuten gaarbakken, kaas laten smelten.
In pan couscous met rozijnen en 300 ml water aan de kook brengen en van vuur af 5 minuten laten staan.
Daarna couscous op zacht vuur verwarmen, met vork rul maken en 2 eetlepels olie en pijnboompitten erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper.
Tartaartjes op vier borden leggen.
Couscous en groenten ernaast scheppen.

Tartaar van verse zalm met gegrilde courgettes

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

Ingrediënten

400 g verse zalm
100 g gerookte zalm
50 g sjalotten
20 g kappertjes
zout
zwarte peper
bieslook
1 courgette
20 g kappertjes

Bereiding

Verse zalm van donkere stukken ontdoen (tranige smaak) eventueel aanvriezen vóór het snijden.
Verse zalm in kleine blokjes snijden.
Sjalotten snipperen en kappertjes in vieren snijden.
Bieslook zeer fijn snijden.
Al deze ingrediënten mengen en op smaak brengen met zout en peper en in koelkast bewaren.
Van de gerookte zalm kleine roosjes maken en ook in koelkast bewaren.
Courgette wassen en in plakken snijden van $\pm \frac{1}{2}$ cm.
In droge pan grillen en af laten koelen.
Gladde steker op courgette zetten en wat zalmtartaar erin doen.
Plakje courgette, nog wat zalm en weer een plakje courgette.
Kleinere steker erop zetten en hierin nog wat zalm tartaar stevig aandrukken.
Boven op een roosje van gerookte zalm.
Hierin kappertjes en bieslooksteeltjes.

Tempura van kipfilet en shii-take

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel koenjit (kurkuma)
3 theelepels tamarindepasta (potje à 225 g)
5 eetlepels Japanse sojasaus
400 g kipfilet, in reepjes
200 g shii-takes
1 pak tempuramix (150 g)
200 ml ijskoud water
1 bakje stoomgroenten groenegroentemix (300 g, diepvries)
olie om te frituren

Bereiding

Kurkuma, 1 theelepel tamarinde en 1 eetlepel sojasaus door kipfilet scheppen en 15 minuten laten intrekken.
Frituurpan verhitten tot 175 °C.
Van shii-take steeltjes verwijderen.
In kom tempurameel met 200 ml ijskoud water tot beslag roeren.
Kipfilet en shii-take in 3-4 aparte porties snel door beslag halen en in 3 minuten goudbruin frituren.
Telkens volgende portie net voor het frituren door beslag halen!
Tempura op keukenpapier laten uitlekken.
Intussen in magnetron groene groentemix volgens gebruiksaanwijzing gaarstomen.
Rest van sojasaus met rest van tamarinde omroeren.
Groentemix over vier borden verdelen en kip en paddestoelen ernaast leggen.
Sojamengsel als dipsaus serveren.

Teriyaki groentenoedels met sinaasappel-kipreepjes

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

Ingrediënten

zout of Conimex Ketjap Asin
1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
400 g kipfilet
Conimex Teriyaki Saus
1 sinaasappel
Conimex Wok Olie
2 pakken (800 g) oosterse roerbakgroenten
4 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (eventueel met wat zout of een scheutje ketjap asin) aan de kook.

Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.

Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.

Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.

Snijd de kipfilet in lange repen en meng ze met 3 eetlepels teriyaki saus.

Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil boven de kip.

Pers de sinaasappel uit en voeg 2 eetlepels sap aan de kip toe.

Goed mengen en vervolgens 5 minuten laten staan.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de kip 3 minuten.

Wok vervolgens de groenten 5 minuten mee.

Voeg 6 eetlepels teriyaki saus toe en knijp er nog wat sinaasappelsap boven uit (ca. 2 eetlepels).

Voeg de noedels en de helft van de bieslook toe en wok nog eens 2 minuten.

Schep het gerecht op borden of in kommen en strooi de rest van de bieslook erover.

Servertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes en versgehakte koriander op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de kip door kalkoen of tofu en gebruik eventueel oestersaus in plaats van teriyaki saus.

Thais rundvlees met oestersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zak boontjesmix (250 g)
1 bakje shii-takes (100 g)
1 rode paprika
2 biefstukken
4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
3-4 eetlepels oestersaus
50 g cashewnoten, grofgehakt

Bereiding

In wok in laagje kokend water boontjesmix 3 minuten voorkoken.
Afgieten en boontjesmix in zeef laten uitlekken.
Shii-takes schoonvegen en in vieren snijden.
Paprika in smalle repen snijden.
Biefstuk halveren en in dunne plakjes snijden.
Vlees droogdeppen en met zout en peper bestrooien.
Wok goed heet laten worden.
Helft van olie erin schenken en biefstukplakjes 30 seconden roerbakken.
Vlees op bord scheppen.
Rest van olie in wok verhitten en shii-takes met paprikareepjes op hoog vuur 1 minuut roerbakken.
Uitgelekte boontjesmix toevoegen en knoflook erboven uitpersen.
Groenten omscheppen met oestersaus en scheutje water of bouillon.
Vocht aan de kook brengen.
Vlees door groentemengsel scheppen en gerecht met deksel op wok nog 1-2 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout (of vissaus) en peper.
Gerecht over twee diepe borden verdelen en bestrooien met cashewnoten.
Serveren met witte rijst.

Variatietip: Voeg voor extra pit een halve rode peper toe, in piepkleine blokjes gesneden, of schep er een beetje sambal door.

Thaise biefstuksalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g witte rijst
1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot)
2 eetlepels olie
200 g kogelbiefstuk
1 rijpe mango
1 zak waterkers (75 g)
1 limoen
1 rode peper, in dunne reepjes
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels vissaus
½ eetlepel donkerbruine basterdsuiker
3 bosuitjes, in brede ringen

Bereiding

In droge koekenpan rauwe rijstkorrels goudbruin roosteren.
Op bordje laten afkoelen. In vijzel rijstkorrels fijnwrijven.
Currypasta en olie mengen en hiermee biefstuk bestrijken.
Smaken 5 minuten laten intrekken.
Mango met dunschiller schillen.
Vruchtvlees in plakken van pit snijden en plakken in grove stukken snijden.
Uit waterkers harde takjes verwijderen.
Limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen (wit niet meeraspen, dat is bitter).
Limoen uitpersen.
Grillpan verhitten.
In grillpan biefstuk in 4-6 minuten vanbuiten bruin en vanbinnen rosé roosteren, regelmatig keren.
In kom limoensap met -rasp, rode peper, sojasaus, vissaus en basterdsuiker tot dressing roeren.
Biefstuk in plakjes snijden en door dressing scheppen.
Waterkers, mango en bosui erdoor mengen.
Biefstuksalade over vier grote, wijde kommen verdelen en rijstpoeder erover strooien.
Lekker met naanbrood.

Thaise bouillonfondue met kokosmelk

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 stengel sereh (citroengras)
2 eetlepels olie
1 l warme kippenbouillon (van tablet)
400 ml kokosmelk
3-4 eetlepels Thaise vissaus
2-3 eetlepels limoensap
50 g mihoen
1 zakje verse koriander (15 g), grofgehakt

Bereiding

Knoflook, peper en sereh schoonmaken en fijnhakken, in (soep)pan met dikke bodem in olie fruiten.
Bouillon en kokosmelk erdoor roeren en tegen de kook aan brengen (niet laten koken).
Op smaak brengen met vissaus en limoensap.
Bouillon op laag vuur (eventueel op vlamverdelers) zetten en met deksel op pan smaken 10 minuten laten intrekken.
Mihoen volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen.
Kokosbouillon ('laksa') in fonduepan schenken en koriander erdoor mengen.
Fonduepan, mihoen en schalen diphapjes op tafel zetten.
Schepnetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar minuten gaar laten worden.
Na de maaltijd mihoen over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.
Om in de bouillon te garen: - repen kipfilet - plakjes kalkoenschnitzel - blokjes zalmfilet - rolletjes van sliptongfilet - rauwe scampi (diepvries) - peultjes of sugarsnaps - schuine plakjes bospeen - blaadjes spinazie - repen paksoi - bosuitjes.

Thaise curry met mango

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

Ingrediënten

400 g pandanrijst (Conimex)
zout
3 eetlepels wokolie (Conimex)
1 ui, gesnipperd
400 g kipfilet, in stukjes
150 g peulen
1 rode paprika, in stukjes
350 g panklare bloemkool
1 kuipje kruidenpasta voor groene curry (Conimex)
1 dl kippenbouillon (v.e. tablet)
2 dl kokosmelk (Conimex)
1 mango, geschild en in stukjes
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit intussen de olie in een wok en fruit de ui 5 minuten.
Voeg de kip toe en bak hem al omscheppend bruin.
Schep de peulen, de paprika en de bloemkool in kleine roosjes erdoor en bak alles 3 minuten mee. Voeg de kruidenpasta, de bouillon en de kokosmelk toe en breng alles aan de kook.
Laat alles ± 15 minuten op een laag vuur stoven.
Voeg 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de mango toe en warm kort mee.
Garneer met het koriander.
Serveer met de rijst.
Lekker met plakjes komkommer.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay

Thaise garnalen met ijsbergsalade en krokante knoflook

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

15 grote garnalen
3 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels oestersaus
1 eetlepel sojasaus
½ theelepel suiker
5 teentjes knoflook in dunne plakjes
½ krop ijsbergsla in dunne reepjes
8 takjes koriander
1 Spaans pepertje

Bereiding

Garnalen schoonmaken en darmkanaal verwijderen; evt. doorsnijden.

Dressing maken van vissaus, oestersaus, sojasaus, suiker en half spaan pepertje en de helft van de koriander (fijngesneden).

Verdeel de ijsbergsla in coupes of op sideplate

Wok verhitten met 4 eetlepels olie; hierin de plakjes knoflook krokant bakken en op keukenpapier ontvetten; in de olie de garnalen en de helft van het pepertje snel bakken tot ze gaar zijn; in de dressing marinieren en over de salade verdelen.

Strooi gebakken knoflook er langsheen en garneer met blaadjes koriander.

Thaise knoflook-paddestoelennoedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g shii-takepaddestoelen
250 g champignons
800 g Chinese kool
400 g gehakt
1 bakje (100 g) Conimex Groene Curry pasta
4 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.

Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.

Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.

Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in vieren of plakjes.

Was en snijd de Chinese kool in repen.

Pel en snijd de teentjes knoflook fijn.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok het gehakt en de knoflook 3 minuten.

Wok dan de paddestoelen 2 minuten mee en vervolgens de kool nog 3 minuten.

Roer de curry pasta en 2 dl water erdoor.

Schep vervolgens de uitgelekte noedels erdoor.

Wok nog 4 minuten.

Verdeel over 4 kommen of borden.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes, Sambal Badjak, Atjar Taugé en Hot Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de Groene Curry pasta door Sambal Manis en de Chinese kool door wilde spinazie.

Thaise nasi met varkensreepjes en komkommer

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

Ingrediënten

1 pak mix voor Thaise Nasi (Conimex, 44 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
400 g varkensreepjes naturel
400 g pandanrijst
zout
2 eetlepels wokolie (Conimex)
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 komkommers, geschild in repen
1 bosje bosuitjes, in stukjes
50 g ongezouten cashewnoten (zakje)

Bereiding

Klop in een schaal de marinademix met de zonnebloemolie door elkaar en schep de vleesreepjes erdoor.
Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet de rijst af en laat het met deksel op de pan nog 10 minuten staan.
Verhit de wokolie in een wok of braadpan en fruit hierin de knoflook.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Voeg de komkommer en de kruidenmix toe en bak het nog 2 minuten mee.
Voeg de rijst en de bosui toe en roerbak het geheel 3 minuten goed door.
Bestrooi met de cashewnoten.

Wijnadvies: Golden Kaan, rosé, Zuid-Afrika

Thaise rosbiefrolletjes met bosui en koriander

Menugang Bijgerecht
Keuken Thais
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g peen julienne (luciferdunne reepjes)
1 bosuitje, in ringetjes
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
4 rosbieflapjes à la minute (dunne plakjes)
2 theelepels Thaise rode currypasta (pot)
roerbakolie
vissaus (of sojasaus)

Bereiding

Peen julienne in zeef overgieten met kokend water.
Laten uitlekken en afkoelen.
Bosui en koriander door peen julienne mengen.
Rosbieflapjes uitspreiden en aan beide kanten bestrijken met currypasta.
Wortelmengsel erop leggen en vlees stevig oprollen.
Rolletjes vastbinden met stukje keukentouw en op schaalte leggen.
In gourmetpannetje scheutje roerbakolie verhitten en rosbiefrolletjes rondom bruinbakken.
Vissaus erover sprenkelen en even meewarmen.

Thaise rundvleescurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ eetlepel korianderzaadjes
½ eetlepel witte peperkorrels
5 teentjes knoflook, fijngesneden
1 theelepel grof zeezout
1 zakje verse koriander (15 g), fijngesneden
500 g magere rib-/runderlappen
1 blik kokosmelk (400 ml)
750 g pompoen, geschild
½ rode peper, in reepjes
1 eetlepel Thaise vissaus

Bereiding

In kleine droge koekenpan korianderzaadjes roosteren tot ze geuren.
Overdoen in vijzel en laten afkoelen.
Koriander en peperkorrels met stamper fijnwrijven. Knoflook, zout en helft van verse koriander beetje bij beetje toevoegen en alles met stamper tot smeulige currypasta wrijven.
Of alle ingrediënten in minimengkom van keukenmachine tot currypasta pureren.
Vlees in grove stukken snijden en mengen met currypasta.
Vlees op een koele plek (niet in de koelkast) 1 uur marineren.
In braadpan kokosmelk aan de kook brengen.
Vlees erdoor scheppen en afgedekt op zacht vuur in 2-3 uur gaarsudderden.
Pompoen in parten snijden, zaden verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden.
Rode peper, pompoen en vissaus door vlees scheppen, 30 minuten zachtjes laten sudderen tot pompoen gaar is.
Rest van koriander erover strooien.
Lekker met pandanrijst.

Thaise saté en currygroenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pandanrijst
450 g biefstuk
3 eetlepels Thaise groene currypasta (potje à 225 g)
2 uien
1 zak driekleuren paprika
4 eetlepels zonnebloemolie
150 ml kokosmelk

Bereiding

Satéprikkers 1 minuut in water leggen om verbranden te voorkomen.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Biefstuk in blokjes snijden en met 1½ eetlepel currypasta bestrijken.
Blokjes aan satéprikkers rijgen.
Uien pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
In wok helft van olie verhitten en uien met paprika 5 minuten roerbakken.
Rest van currypasta en kokosmelk erdoor roeren en zachtjes verhitten.
In koekenpan of grillpan rest van olie verhitten.
Saté in 3 minuten gaar bakken.
Saté met groenten en rijst serveren.

Thaise tomatengroentensoep met linzen & garnalen

Menugang Voorgerecht
Keuken Thais
Bron www.c1000.nl

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak thaise roerbakgroenten à 400 g
1 eetlepel rode currypasta
2 blikken tomatenblokjes à 400 g
1 blik linzen à 400 g, uitgelekt (royal mail)
1 visbouillontablet
250 g roze garnalen
peper
zout
2 eetlepels verse koriander, fijngeknipt

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de roerbakgroenten ± 5 minuten, schep af en toe om.
Roer de currypasta door de groenten en voeg de tomatenblokjes met het vocht, de linzen en 2½ dl warm water toe.
Verkruimel het bouillontablet boven de soep en breng aan de kook.
Kook de soep ± 15 minuten zachtjes met de deksel op de pan.
Roer de garnalen door de soep en voeg peper en zout naar smaak toe.
Schenk de soep in vier kommen en strooi de koriander erover.
Lekker met naanbrood.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Chenin Blanc, wit

Tilapia met ansjovisboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

600 g tilapiafilet (diepvries, zak à 750 g), ontdooid
2 eetlepels bloem
8 eetlepels boter
4 ansjovisfilets (uit blikje)
1 teentje knoflook, in plakjes
2 eetlepels kappertjes, uitgelekt
3 eetlepels peterselie (diepvries)
1 eetlepel citroensap
500 g aardappelpuree (deelblokjes, diepvries, zak à 750 g)
300 g stoomgroenten groenegroentemix (diepvries)
50 g olijven zonder pit, in plakjes

Bereiding

Vis met peper bestrooien en door bloem wentelen.
In koekenpan boter verhitten en hierin vis in 6-8 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Vis uit pan nemen en warmhouden.
In bakvet ansjovis op laag vuur bakken, tot vis uit elkaar begint te vallen.
Knoflook erdoor roeren en kort fruiten.
Kappertjes en peterselie toevoegen, boter op smaak brengen met citroensap en peper.
Intussen in pannetje aardappelpuree en in magnetron groentemix volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Olijven door warme aardappelpuree scheppen.
Aardappelpuree op vier borden scheppen en vis tegen aardappelpuree leggen.
Ansjovisboter over vis en puree schenken.
Groentemix ernaast serveren.

Tilapia met garnalen en couscous

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

Ingrediënten

2 eetlepels limoensap
1½ eetlepel gembersiroop
1 theelepel komijnpoeder (djinten)
½ theelepel gemalen korianderzaad (ketoembar)
2 theelepels paprikapoeder
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 eetlepels korianderblaadjes
4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 rode uien, in partjes
1 courgette, in halve plakjes van ½ cm dik
1 rode paprika, in stukjes
1 gele paprika, in stukjes
1 pak couscous marokkaans gekruid (lassie)
4 tilapiafilets
125 g roze garnalen

Bereiding

Doe het limoensap met de gembersiroop, de komijn, de gemalen koriander, het paprikapoeder, de knoflook en het korianderblad in een hoge kom en pureer alles met een staafmixer.
Verhit de helft van de olie en bak de uien al omscheppend in ± 3 minuten bruin.
Voeg de courgette en de paprika toe en bak ze al omscheppend 4-5 minuten mee.
Bereid intussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de rest van de olie en bak de tilapia aan beide kanten bruin.
Voeg het limoen-gembermengsel toe en laat de vis 3 minuten zachtjes doorwarmen.
Schep de garnalen erdoor.
Schep de groenten door de couscous en serveer met de vis.

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Chardonnay, wit, Australië

Tilapia uit de oven met wasabikorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

600 g tilapiafilet (vis)
3 eetlepels wasabipasta (tube a 47 g)
3 sneetjes oud witbrood, verkruimeld
3 eetlepels wokolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C.
Tilapiafilet droogdeppen, bestrooien met zout en inwrijven met wasabipasta.
Vis in ovenschaal leggen.
In kom 1 theelepel (zee)zout met broodkruimels en olie omscheppen.
Broodmengsel over vis verdelen.
Vis in midden van oven schuiven en in 8-10 minuten gaar laten worden.
Lekker met korianderstampot.

Tilapia-roerbak met Chinese groenten

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

Ingrediënten

3½ eetlepel wokolie
1 ui, gesnipperd
2 theelepels verse knoflook smaakverrijker (koelversvak)
2 theelepels verse gember smaakverrijker (koelversvak)
400 g tilapiafilet, in stukjes
1 rode paprika, in dunne reepjes
1 zak Chinese roerbakgroenten à 400 g
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder
peper
zout
1-2 eetlepels maïzena
3 eetlepels korianderblad, fijngehakt

Bereiding

Fruit de helft van de ui, de knoflook en de gember al omscheppend 3 minuten in 1½ eetlepel olie.
Bak de vis 2 minuten mee.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de rest van de ui, de knoflook, de gember en de paprika 3 minuten.
Bak de roerbakgroenten 5 minuten mee.
Schep het vismengsel erdoor en bak alles nog 2 minuten.
Breng op smaak met de sojasaus, het vijfkruidenpoeder en peper en zout.
Bind het vocht met de met water losgeroerde maïzena.
Bestrooi met de koriander.
Lekker met mie.

Wijntip: Douglas Green, Chardonnay/Colombard, wit, Zuid-Afrika

Info: Met dit roerbakgerecht zet u in korte tijd een lekkere gezonde vismaltijd op tafel. Wist u dat vijfkruidenpoeder een mix is van steranijs, -szechuan-peper, venkel, kaneel en kruidnagel?

Tofu in pittige ketjapsaus

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

Ingrediënten

400 g rijst
3 theelepels sambal
8 eetlepels ketjap manis (fles a 250 ml)
2 teentjes knoflook
2 pakjes tofu roerbak fijngekruid (a 180 g)
700 g sperziebonen
4 eetlepels zonnebloemolie
50 g gezouten pinda's

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Sambal door ketjap mengen.
Knoflook boven ketjap uitpersen.
Marinade met tofu mengen.
Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten gaarkoken.
In koekenpan olie verhitten.
Tofu uit marinade scheppen en 5 minuten zacht bakken.
Marinade en 100 ml water aan tofu toevoegen en verwarmen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Pinda's grof hakken.
Tofu met ketjapsaus, sperziebonen en rijst over vier borden verdelen.
Tofu met pinda's bestrooien.
Lekker met schijfjes komkommer.

Tomaten-roerbaksoep met gehakt

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande februari 2000

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 stengels bleekselderij

4 bospeentjes

1 dunne prei

½ eetlepel bakgember

2 eetlepels roerbakolie

150 g rundergehakt

1 eetlepel medium sherry

1 eetlepel Chinese sojasaus

1 zakje roerbaksoep voor tomatensoep (pakje à 2 zakjes Honig)

Bereiding

Bleekselderij wassen, schoonmaken en in dunne boogjes snijden.

Peentjes wassen, schoonmaken en in plakjes snijden.

Prei schoonmaken, wassen en in (schuine) ringetjes snijden.

Bakgember iets fijner snijden.

In wok 1 eetlepel olie verhitten.

Rundergehakt in ca. 2 minuten rul roerbakken.

Rest van olie toevoegen.

Selderij, wortel en prei toevoegen en op halfhoog vuur ca. 1½ minuut roerbakken.

Bakgember, sherry en sojasaus erdoor roeren.

6 dl water erbij schenken.

Soepmix erdoor roeren en geheel aan de kook brengen.

Soep ca. 2 minuten zachtjes doorkoken.

Serveren met (warm) stokbrood.

Tomatenbonensoep met chorizo

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

Ingrediënten

1 kg pruimtomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
1 groene peper
1 courgette
2 potten witte bonen (à 220 g)
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
3 blokjes tuinkruidenbouillon
100 g chorizo aan één stuk
2 takjes tijm
100 ml slagroom

Bereiding

Was de tomaten en snijd ze in vieren.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Was de groene peper, verwijder de zaadlijst en snijd de peper in reepjes.
Was de courgette en snijd deze in kleine blokjes.
Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
Verhit de 2 eetlepels olijfolie en bak hierin de courgette ca. 2 minuten en bestrooi met zout.
Verhit de rest van de olijfolie en fruit hierin de ui met de knoflook en de groene peper.
Voeg de tomaten toe en bak deze even mee.
Voeg 1 l water toe, zorg dat de tomaten net onder water staan.
Verkruimel de bouillonblokjes erboven en breng de soep aan de kook.
Laat de soep afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken.
Haal de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer.
Snijd de chorizo in blokjes.
Voeg aan de soep de courgette, de bonen, de chorizo, de tijmblaadjes en de slagroom toe.
Verwarm de soep nog even goed.
Lekker met warm stokbrood en pesto.

Tomatengroentesoep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Maggi Smaakmaker voor groentesoep
3 vleestomaten, in stukjes
300 g soepgroenten
150 g macaroni
4 bruine pistoletjes
4 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)
100 g geraspte belegen kaas
1 pot witte bonen in tomatensaus à 720 g
2 eetlepels bladselderij, geknipt

Bereiding

Breng 1½ l water aan de kook en voeg de Smaakmaker voor groentesoep, de tomaten, de soepgroenten en de macaroni toe.
Kook de soep 10 minuten op een laag vuur.
Snijd intussen de broodjes aan de bovenzijde in, bestrijk ze met de pesto en verdeel de kaas erover.
Verwarm de broodjes in 5 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Scheep de bonen met de saus door de soep en warm de soep goed door.
Scheep vlak voor het serveren de selderij erdoor en serveer met de warme broodjes.

Tomatengroentesoep 2

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode paprika, in stukjes
1 groene paprika, in stukjes
1 theelepel gemberpoeder
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel kaneelpoeder
2 blikken tomatenblokjes à 400 g
9 dl rundvleesbouillon (van tabletten)
1 blik kikkererwten à 400 g
150 g soepgroenten (C1000)
5 cervosticks naturel, in plakjes
2 eetlepels grof gesneden korianderblad

Bereiding

Verhit de olie in een ruime soeppan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten op halfhoog vuur.

Voeg de paprika, de gemberpoeder, de komijn, de koriander en het kaneelpoeder toe en bak al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg de tomatenblokjes met het vocht en de bouillon toe en breng alles aan de kook.

Kook de soep 10 minuten.

Spoel de kikkererwten af onder stromend water en voeg ze met de soepgroenten en de plakjes worst toe.

Kook de soep nog 15 minuten op een laag vuur.

Bestrooi de soep met het korianderblad. Lekker met bruin stokbrood.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Info: Deze soep zit vol gezonde voedingsvezels uit groenten en kikkererwten. Wist u dat volwassenen 25 tot 30 g vezels per dag nodig hebben? Hiervan levert deze soep ruim 25%. De rest zit bijvoorbeeld in 4 sneetjes volkorenbrood en 2 ongeschilde appels of peren.

Tomatenmaaltijdsoep met chorizo

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2 uien
4 eetlepels olijfolie (Spaanse)
1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)
1 pot basis voor tomatensoep (400 ml)
1 pot witte bonen (330 g)
250 g chorizoworst
1 stokbrood

Bereiding

Knoflook en uien pellen en snipperen.
In soeppan ui en knoflook in olie fruiten.
Roerbakmix toevoegen en 4 minuten bakken.
Soepbasis en 1½ l water toevoegen en aan de kook brengen.
Soep 10 minuten zacht laten doorkoken met deksel schuin op de pan.
Bonen laten uitlekken en laatste 5 minuten aan soep toevoegen.
Chorizo in dunne plakjes snijden.
In droge koekenpan chorizo zachtjes knapperig bakken.
Soep met chorizo garneren en met stokbrood opdienen.

Tonijnkebabs

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

Ingrediënten

500 gram tonijnfilets
sap van 1 citroen
1 ui gepeld
12 sherrytomaatjes
4 eetlepels olijfolie
6 eetlepels fijngehakte kruiden
bieslook
peterselie
basilicum
verse zwarte peper
½ theelepel zout
1 teen knoflook fijngesneden

Bereiding

Snij de tonijn in blokjes van 4 x 4 cm en marineer in sap van ½ citroen; ± ½ uur; even droogdeppen met papier.

Snij ui in 2 x 2 cm stukjes; rijg afwisselend tonijn, tomaat en ui aan een spies.

Klop de olie en rest citroensap met peper en zout en knoflook door elkaar; smeer de spies hiermee in.

Grillplaat op barbecue verhitten en spies hierop grillen en nogmaals insmeren met de olijfolie; regelmatig draaien; ± 5 minuten grillen.

Als de spies goed is, warm door de kruidenmengsel rollen.

Serveren met salade en stokbrood.

Tonijnpakketjes

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

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg (diepvries, pakje à 10 plakjes)
1 pak tonijnstukken in water (3 x 80 g)
3 bosuitjes
100 g tapenade van zongedroogde tomaten (potje a 140 g)
½ potje zwarte olijven, in plakjes (à 240 g)
1 komkommer
1 bak Amerikaanse coleslaw (450 g)

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.
Oven op 225 °C voorverwarmen.
Tonijn laten uitlekken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Tonijn met bosui, tapenade, olijven, zout en peper mengen.
Van bladerdeegplakjes twee plakjes halveren.
Hele plak plus halve plak op elkaar leggen en samen uitrollen tot vierkant van 15 x 15 cm. Tonijnmengsel over midden van bladerdeeg verdelen.
Bladerdeegpunten over tonijnmengsel dichtvouwen.
Maak zo nog 3 pakketjes.
Pakketjes op ingevette bakplaat in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin bakken.
Komkommer wassen en grof raspen.
Komkommer 5 minuten laten uitlekken en mengen met coleslaw.
Tonijnpakketjes serveren met komkommer-coleslaw.

Tonijnsteak met zout kaaskorstje

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

Ingrediënten

1½ zak aardappelpartjes met schil (à 450 g)
2 zakjes worteltjes & peultjes (à 350 g)
1 bol mozzarella (kaas, 125 g)
2 eetlepels Italiaanse kruidenmix (diepvries, strooibusje à 50 g)
1 eetlepel grey sea salt (pak à 500 g)
4 verse tonijnsteaks
50 ml olijfolie

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen.
Aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Groenten in 5 minuten beetgaar koken.
Mozzarella in stukjes snijden en met kruiden en helft van zout mengen.
Tonijn met rest van zout en peper bestrooien.
Olie verhitten en tonijn ca. 1 minuut per kant bakken.
Vis keren en mozzarellamengsel bovenop vis leggen en bakken tot kaas is gesmolten.
Vis met worteltjes, peultjes en aardappelpartjes serveren.

Wijnadvies: Norton Cabernet Sauvignon Rosado

Tonijntosti met ansjovis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 plakken Maaslander
1 blikje tonijn op water (netto ca. 185 g)
½ rode paprika
8 sneetjes Allinson meergranenbrood
8 ansjovisfilets (blikje) (blik netto ca. 48 g)
4 theelepels kappertjes (potje à 100 g)

Bereiding

Korstjes van kaas snijden en plakken doormidden snijden.
Tonijn laten uitlekken.
Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Eén boterham beleggen met ½ plak Maaslander, ¼ deel van tonijn, ¼ deel van paprikareepjes, 2 ansjovisfilets, 1 theelepel kappertjes en ½ plak Maaslander.
1 Boterham erop leggen.
Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen.
Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Torentje van tonijn en tomaat

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 bosuitjes
2 blikjes tonijnstukjes (in light mayonaise, à 185 g)
8 sneden brood (wit of lichtbruin)
1 vleestomaat
enkele sprietjes verse bieslook
2 eetlepels zwarte olijven (in plakjes, pot à 240 ml)

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Bosui mengen met tonijn in mayonaise en eventueel met zout en peper op smaak brengen.
Met glas (met doorsnede van 8-10 cm) acht rondjes uit brood steken.
In broodrooster of onder ovengrill broodrondjes roosteren.
Tomaat schoonmaken en er 4 mooie plakken van snijden.
Op 4 borden 4 broodrondjes leggen.
Helft van tonijnsalade erover verdelen, afdekken met plak tomaat.
Rest van tonijnsalade erop scheppen en afdekken met laatste broodrondjes.
Bieslook fijnknippen.
Bieslook en olijven rond torentjes garneren.

Tortilla's met romige raapstelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 bosjes raapstelen (ca. 400 g)
1 zakje kaassaus (50 g)
150 g geraspte belegen kaas
zout
versgemalen peper
4 wraptortilla's
2 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

In pan 250 ml water aan de kook brengen.
Intussen worteltjes van raapstelen verwijderen.
Raapstelen wassen en grof snijden.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Lage, wijde ovenschaal invetten.
Raapstelen met weinig water 2 à 3 minuten koken.
Intussen kaassauspoeder door kokend water roeren.
Raapstelen in vergiet laten uitlekken en zoveel mogelijk vocht eruit duwen.
Kaassaus en helft van kaas door raapstelen mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tortilla's vullen met raapstelen, oprollen en in ovenschaal leggen.
Rest van kaas er dik over strooien.
Sesamzaad erover strooien.
Tortilla's in oven schuiven en in midden van oven in ca. 12 minuten mooi goudbruin bakken.
Serveren met frisse salade.

Tortilla-pizza Napoletana

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Pizza

Slank Ja

Bron AllerHande februari 2000

Sterren

Ingrediënten

4 wraptortilla's

1 pot Napoletanasaus (260 g)

100 g zwarte olijven zonder pit

2 eetlepels kappertjes

150 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)

1 zakje rucola-sla

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Tortilla's bestrijken met saus.

Olijven in stukjes snijden.

Pizza's bestrooien met kappertjes en olijfstukjes.

Pizza's ca. 8 minuten bakken.

Geitenkaas erboven verbrokkelen.

Beleggen met blaadjes sla.

Pizza nog ca. 1 minuut bakken.

Tortilla met kalkoen en paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ eetlepel Mexicaanse kruiden
1 eetlepel limoensap
3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
250 g kalkoenborstfiletreepjes
½ gele paprika
4 eetlepels zure room
½ pakje tomato frito (tomatenbasissaus)
4 tortilla's, gehalveerd

Bereiding

In kom kruiden, limoensap en olie tot marinade roeren.
Omscheppen met kalkoenreepjes en 15 minuten laten staan.
Paprika in 4 lange, dunne repen snijden.
Paprika, zure room en tomatensaus in schaalpjes overdoen.
Gourmetpannetje verhitten en kalkoenreepjes met marinade al omscheppend 5 minuten bakken.
Na 3 minuten wat paprikareepjes erdoor scheppen en meebakken.
Als vlees bruin en gaar is, 1-2 eetlepels tomatensaus toevoegen en laten sudderen tot vocht verdampt is.
Intussen onder gourmetgrill tortilla even verwarmen.
Kalkoenreepjes op tortilla scheppen.
Wat zure room erop scheppen en oprollen.

Toscaanse visschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl		Sterren	

Ingrediënten

400 à 600 g kabeljauwfiletblokjes in Toscaanse marinade

1 courgette, in plakken

1 aubergine, in plakken

1 gele paprika, in parten

1 rode paprika, in parten

2 rode uien, gepeld, in parten

2 teentjes knoflook, in plakjes

2 tomaten, in parten

3 takjes tijm

4 toefjes basilicum

olijfolie

500 g ravioli met kaasvulling

versgemalen peper

zout

Bereiding

Verhit de grillpan op een hoog vuur en breng een grote pan met ruim water aan de kook.

Kook de ravioli's gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Ondertussen de tijmblaadjes van de steeltjes rissen en in een grote schaal doen met 4 eetlepels olijfolie en vers gemalen peper.

Voeg de gesneden groenten toe en meng goed door elkaar.

In de pan steeds zoveel groenten grillen als erin past zonder dat de groenten elkaar overlappen.

Aan beide zijden grillen en dan in een grote schaal doen.

Als laatste de uitgelekte visstukken in de pan grillen en vervolgens mengen met de gegrilde groenten.

Verdeel de ravioli's over 4 borden en schep er vervolgens de vis met groenten op.

Garneren met basilicum.

Tosti met beenham

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 witte boterhammen
4 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)
4 plakken beenham (vleeswaar)
4 plakken belegde kaas, ontkorst
4 zoetzure augurken, in plakjes

Bereiding

Bestrijk de boterhammen met tapenade en verdeel de ham en de kaas over de helft van het brood.
Leg de plakjes augurk erop en dek alles af met de rest van het brood.
Druk de boterhammen goed aan.
Bak er in een tostiapparaat of in een voorverwarmde oven (200 °C) tosti's van.

Tuinerwtensoep met cocktailgarnalen en dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten, gesnipperd
2 eetlepels boter
1 pakje slagroom (200 ml)
100 ml witte wijn
400 ml visbouillon (van tablet)
300 g tuinerwten (diepvries)
200 g cocktailgarnalen (diepvries, zak à 500 g), ontdooid
2 theelepels dille (diepvries)

Bereiding

In soeppan sjalot in boter goudbruin fruiten.
Slagroom erdoor roeren en 1 minuut laten borrelen.
Wijn en visbouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen.
Soepbasis 3 minuten doorkoken.
Tuinerwten (handvol bewaren) aan soep toevoegen en 3 minuten meekoken.
Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren, op smaak brengen met (zout en) peper.
Cocktailgarnalen goed droogdeppen.
Cocktailgarnalen en achtergehouden tuinerwten 1 minuut in soep meewarmen.
Soep over vier diepe borden verdelen en met dille bestrooien.

Tip: Diepvriesvis is het lekkerst als hij voor gebruik volledig ontdooid is, en daarna ontdaan wordt van alle overtollige vocht; inpakken in keukenpapier en goed droogdeppen.

Turkse fillodeeghapjes met feta

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005		Sterren	

Ingrediënten

1 zak panklare spinazie (300 g)
200 g fetakaas
1 zakje verse koriander (15 g)
1 mespunt cayennepeper
100 g boter
6 vellen fillobladerdeeg (diepvries), ontdooid
1 ei, losgeklopt
1 eetlepel sesamzaad
1 eetlepel paprikapoeder

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Spinazie kort in kokend water met zout onderdompelen en goed laten uitlekken.
Feta en koriander in keukenmachine grof malen.
Ook spinazie in keukenmachine grof malen.
Cayennepeper en zout naar smaak toevoegen.
(In magnetron) boter smelten en met kwastje op fillodeegvellen strijken.
Twee stapeltjes van 3 vellen maken.
Bakplaat met bakpapier bekleden en eerste stapel deegvellen hierop leggen.
Spinazie gelijkmatig erover verdelen, fetamengsel erover strooien en afdekken met tweede stapel deegvellen.
Bovenkant fillodeeg bestrijken met ei en bestrooien met sesamzaad en paprikapoeder.
Deeg met scherp mes in vierkantjes van 6 bij 6 cm snijden.
Bakplaat in midden van oven schuiven en deeghapjes in 25 minuten goudbruin en gaar bakken.

Uiringen met yoghurt dip

Menugang Hapje
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode ui
1 zoete witte ui
50 ml Bulgaarse yoghurt
1 teentje knoflook
½ rijpe avocado, in blokjes
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
50 g zelfrijzend bakmeel
mispunt chilipoeder
100 ml ijskoud witbier

Bereiding

Satéstokjes 15 minuten in koud water weken.

Uien pellen en in dikke ringen snijden.

In hoge mengkom met staafmixer yoghurt, knoflook, avocado, koriander en mispunt zout tot gladde dipsaus pureren.

In andere kom zelfrijzend bakmeel zeven en met chilipoeder, zout en witbier tot glad beslag roeren.

Aan tafel uiringen aan vorken of satéstokje steken, door beslag halen en in hete olie in 1 minuut goudbruin bakken.

Met yoghurt dip serveren.

Tip: Dipvariatie: Maak de yoghurt dip eens met Griekse yoghurt en verse basilicum in plaats van koriander. Vervang het chilipoeder dan door versgemalen zwarte peper.

Vanillekwarkpuddinkje

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 blaadjes gelatine (wit)

1/8 l slagroom

250 g halfvolle kwark vanille

1 eetlepel boter

4 halve perziken (uit blik), in partjes

2 eetlepels suiker

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.

Klop de slagroom stijf.

Verhit 2 eetlepels water in een kleine pan, los de goed uitgeknepen gelatine erin op en roer het door de kwark.

Spatel de slagroom erdoor en verdeel het mengsel over 4 puddingvormpjes.

Laat ze in ± 1 uur opstijven.

Smelt de boter in een koekenpan en bak de perzikpartjes aan beide kanten bruin.

Strooi de suiker erover, keer de perzikpartjes en laat ze karameliseren.

Stort de puddinkjes op een bordje.

Schep de perzikpartjes erbij.

Vanilleroomijs met romige marssaus

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 Marsrepen (à 54 g)

75 ml finesse voor koken (flesje à 250 ml)

8 bolletjes vanilleroomijs

Bereiding

Marsrepen in stukjes snijden.

In steelpan Mars in Finesse laten smelten en met garde goed doorkloppen.

Vanilleijs over vier bordjes verdelen.

Warme saus over ijs schenken en direct serveren.

Vanilleshake met banaan

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 banaan, in stukjes
1 perssinaasappel, uitgeperst
2 bekertjes Becel Pro-Activ Yoghurt vanille à 125 ml

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een blender of hoge kom.
Pureer alles op hoge snelheid in de blender of met een staafmixer tot een schuimig mengsel.
Schenk de shake in glazen en serveer direct.

Vanilleshake met exotisch fruit

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 mango
1 banaan
1 limoen
6 dl Optimel yoghurt vanille

Bereiding

Schil de mango, snijd het vruchtvlees in stukken van de pit.

Pel de banaan en snijd hem in stukken.

Pers de limoen uit.

Pureer de mango met de banaan en het limoensap in een blender of in een hoge kom met een staafmixer.

Voeg de yoghurt toe en mix tot een schuimig mengsel.

Verdeel over de glazen en serveer direct.

Varkensfilet met grove-mosterdsaus en puree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g vastkokende aardappels, in stukken

2 eetlepels boter

4 varkensfilets

3 eetlepels grove mosterd

125 ml crème fraîche

3 eetlepels olijfolie

2 rode uien, in dunne partjes

2 zakken verse spinazie (à 300 g)

Bereiding

Aardappels afgedekt in 20 minuten gaarkoken.

In koekenpan boter verhitten.

Varkensfilets hierin in 8 minuten gaarbakken, halverwege keren.

Vlees met zout en peper naar smaak bestrooien, uit pan nemen en (in aluminiumfolie verpakt) warmhouden.

Vuur hoog zetten, aanbaksels losroeren en mosterd met crème fraîche (1 eetlepel bewaren) erdoor roeren.

Intussen in wok 2 eetlepels olie verwarmen en hierin ui op laag vuur fruiten.

Spinazie toevoegen, vuur hoog draaien en in 4-5 minuten al roerbakkend laten slinken.

Naar smaak zout en peper toevoegen.

Aardappels afgieten en met rest van olie en achtergehouden crème fraîche tot smeulige puree fijnstampen.

Puree met zout en peper op smaak brengen.

Varkensfilet met aardappelpuree en spinazie over vier borden verdelen en met mosterdsaus serveren.

Tip: Om gekookte aardappels te bewaren, kunt u ze het beste goed droog stomen en daarna laten afkoelen. Bewaar ze luchtdicht in de koelkast.

Vis in zoetzure saus

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

Ingrediënten

2 eetlepels arachide olie
1 ui gesnipperd
200 g wortelreepjes
1 prei, in dunne ringen
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
1½ dl Conimex woksaus sweet & sour
peper
zout
500 g tilapiafilet

Bereiding

Verhit de olie en roerbak de ui met de wortel al omscheppend 3 minuten.
Voeg de prei toe, schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook.
Kook de saus 3 minuten.
Roer hier vervolgens de woksaus door.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en leg de vis in de pan.
Scheep er de saus over zodat de vis helemaal bedekt is.
Stoof de vis in ± 6 minuten helemaal gaar.
Lekker met roergebakken peultjes met shii-take en bami.

Vispasteitjes in korstdeeg

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

Ingrediënten

8 plakjes kant en klare korstdeeg
2 losgeklopte eieren
250 g gerookte makreel zonder vel en graatjes
200 g tomatenvlees
50 g tomatenpuree
50 g ui
peper
zout

Bereiding

Ui met tomatenpuree en tomatenvlees in pan verhitten tot stevige massa ontstaat.
Makreel toevoegen en doorroeren.
Op smaak brengen met peper en zout en af laten koelen.
Korstdeeg laten ontdooien.
Vulling in het midden en deeg aan de zijkant vochtig maken.
Dubbelvouwen en met de duim een schulprandje maken.
Insmeren met losgeklopt ei en afbakken in een oven van 200° C ± 15 minuten.

Zwarte spaghetti met mosselen en grote garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Zeevruchten
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g zwarte spaghetti
250 g mosselenvlees
225 g grote garnalen
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels peterselie gehakt
1 rode paprika 2 x 2 cm gesneden
1 glas witte wijn
½ eetlepel kerriepoeder
250 g crème fraîche
peper
zout

Bereiding

Spaghetti koken zoals op de verpakking staat aangegeven
2 eetlepels olijfolie verwarmen en ui en paprika fruiten
Kerriepoeder toevoegen en afblussen met witte wijn
Crème fraîche toevoegen, even inkoken en op smaak brengen met peper en zout
Rest olie verwarmen, mosselen en garnalen hierin bakken en door de saus mengen
Peterselie erdoor mengen
Uitgelekte pasta op verwarmde schaal doen, de saus erover verdelen en evt. garneren met peterselie.

