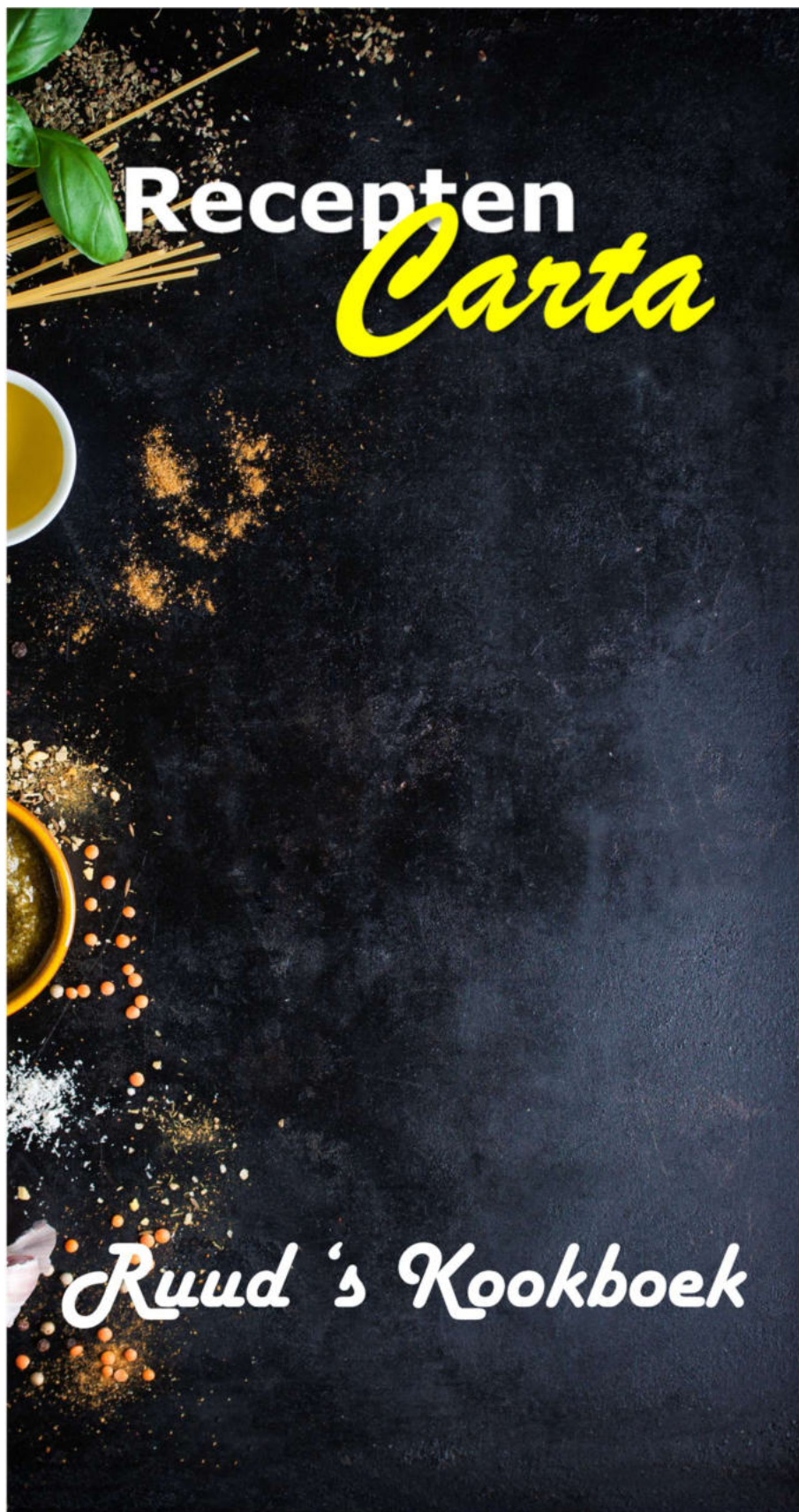




***40 recepten I  
(Carta2005-Dick)***

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Franse kippenbouten**
- 2. Gekruid varkensheupstuk**
- 3. Gevulde scholfilet**
- 4. Gewokte sajoer boontjes met ham en noedels**
- 5. Hamlappen stroganoff**
- 6. IJszoenen**
- 7. In courgette gewikkelde forel**
- 8. Indiase aardappelschotel met kip en yoghurt**
- 9. Indiase kip kiev**
- 10. Indische wraps**
- 11. Italiaanse salade**
- 12. Italiaanse worstschotel**
- 13. Kaaskletzers**
- 14. Kaaskrakers**
- 15. Kalkoenreepjes in roomsaus**
- 16. Kasi spirali**
- 17. Kersenmousse**
- 18. Kersenmuffins**
- 19. Kip broccoli schotel**
- 20. Kip met venkelsalade en citroenrijst**
- 21. Kipfilet in romige tomatensaus**
- 22. Kipfilet met vers fruit**
- 23. Kiptosti met ananas**
- 24. Kletskopijs**
- 25. Knapperspinazie**
- 26. Knapzakken**
- 27. Kokosvarkensatébroodjes**
- 28. Korianderkip uit de wok**
- 29. Koude tomatensoep met avocado**
- 30. Kraak-knappers**
- 31. Krokant geitenkaastaartje**
- 32. Krokante surimiburgers met vinaigrettesla**
- 33. Kronkels**
- 34. Kropsla met gegrilde aardappels en yorkhampakketje**
- 35. Kruidige aardappeltjes**
- 36. Kruidige kipspiesen met sesamspinazie**
- 37. Kruidige Spaanse patatas bravas met gandaham en een lekker sausje met red bull**
- 38. Lamssaté met chilipindasaus uit Maleisië**
- 39. Lettervla**
- 40. Loempiaatjes**

## Franse kippenbouten

---

|          |                |       |         |         |     |
|----------|----------------|-------|---------|---------|-----|
| Menugang | Hapje          | Soort | Kip     | Snel    | Nee |
| Keuken   | Frans          | Type  | Groente | Slank   | Nee |
| Bron     | www.boursin.nl |       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

4 kippenbouten  
1 blik tomaten + sap  
2 groenten of kippenbouillonblokjes  
3 uien  
4 teentjes knoflook  
1 bundel verse kruiden ( peterselie, lavas, selderij)  
1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Maak de kippenbouten schoon en smeer ze in met zout en peper.  
Zet 1½ l water op het vuur en doe hierbij de tomaten & sap uit blik en de bouillonblokjes.  
Snijd de uien in ringen voeg deze toe.  
Als het water kookt kunnen de kippenbouten en de teentjes knoflook in de pan.  
Laat dit ongeveer een uurtje zachtjes doorkoken.  
Doe als laatste de verse kruiden en de Boursin erbij en laat het nog 10 minuten op het vuur staan.

Serveertip: Lekker met ciabatta

## Gekruid varkensheupstuk

|          |                                                                     |       |       |         |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht                                                        | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | Belgisch                                                            | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | <a href="http://www.varkensvlees.be">http://www.varkensvlees.be</a> |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1½ kg varkensvlees (heupstuk)  
60 g zachte boter  
2 eetlepels sojasaus  
2 eetlepels honing  
4 kaneelpijpjes  
4 stuks steranijs  
4 geplette kardemompeultjes  
4 gepelde teentjes knoflook

### ***Bereiding***

Leg het vlees op een flink stuk bakpapier.  
Meng de honing en de sojasaus door de boter en strijk het vlees er rondom mee in.  
Verdeel de specerijen en de knoflookteentjes over het vlees.  
Vouw het bakpapier dicht, zodat het vlees helemaal afgesloten wordt.  
Bak gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

Tip: Kardemom is een typische specerij uit de Indische keuken. Je vindt het gewoon in de supermarkt. De peultjes hebben een zeer uitgesproken smaak. Laat je dus niet in de verleiding brengen om wat meer peultjes toe te voegen, want de smaak zou dan echt gaan overheersen.

## Gevulde scholfilet

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

### ***Ingrediënten***

4 scholfilets à 125 g

peper

zout

2 eetlepels mosterd

4 plakken katenspek

cocktailprikkers

1 scharrelei (M), losgeklopt

4 eetlepels paneermeel

3 eetlepels olijfolie traditioneel

### ***Bereiding***

Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak.

Bestrijk een zijde met mosterd en leg op iedere visfilet een plakje katenspek.

Vouw de filets dubbel en steek ze vast met een cocktailprikker.

Wentel de pakketjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de pakketjes in ± 6 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Lekker met boswortelen en rösti.

Wijnadvies: Die Bredekloof Chardonnay

## Gewokte sajoer boontjes met ham en noedels

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

### ***Ingrediënten***

800 g sperziebonen

2 uien

300 g hamblokjes

1 bakje Conimex Boemboe Sajoer Boontjes

Conimex Ketjap Asin

1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels

1 pakje (200 ml) Conimex Romige Kokosmelk

Conimex Wok Olie

### ***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 uit laten lekken.

Haal ondertussen de boontjes af (punten verwijderen en eventuele draden die langs de zijkanen kunnen lopen eraf trekken), halveer en was ze.

Pel en halveer de uien en snijd ze in smalle boogjes (halve ringen).

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de sperziebonen en uien 10 minuten.

Voeg de ham toe en wok deze 2 minuten mee.

Voeg de kokosmelk, 1 dl water en de boemboe toe en laat het geheel ca. 3 minuten pruttelen.

Schep de afgekoelde noedels erdoor en wok nog 3 minuten.

Verdeel de gewokte sajoer boontjes met ham en noedels over 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Sambal, Seroendeng en Javaanse Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de boontjes door gesneden spitskool en gebruik in plaats van ham gewokte spekblokjes (dat kun je doen voor de boontjes in de wok gaan, houd ze apart en voeg ze later toe).

## Hamlappen stroganoff

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

3 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, in partjes  
300 g hamlappen, in kleine stukjes  
2 rode paprika's, in stukjes  
1 pak Honig Mix voor macaronisauz stroganoff  
250 g sperziebonen, schoongemaakt  
zout  
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt  
1 eetlepel peterselie, geknipt

### ***Bereiding***

Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend 3 minuten.  
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.  
Bak de paprika 3 minuten mee.  
Voeg ½ l warm water en de mix voor stroganoff toe en breng alles al roerende aan de kook.  
Laat de saus 15 minuten zachtjes koken tot het vlees gaar is.  
Kook intussen de sperziebonen 7 minuten in water met zout en giet ze af.  
Schep de sperziebonen en de maïs door de saus en bestrooi hem met peterselie.  
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Jean Balmont Cabernet Sauvignon

## IJszoenen

---

|          |           |       |   |         |     |
|----------|-----------|-------|---|---------|-----|
| Menugang | Hapje     | Soort | - | Snel    | Nee |
| Keuken   | -         | Type  | - | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |   | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 24 personen

24 ijsbekers van koek

2 zakken M&Ms minis

3 pakken negerzoenen (pak à 9 stuks)

1 pakje chocolade mikadostokjes (pakje à 33 stuks)

### ***Bereiding***

Vul de ijsbakjes voor 1/3 met M&M's.

Zet er een negerzoen bovenop.

Knip 24 stukken lint van 5 centimeter en knoop om elk mikadostokje een lintje.

Laat het krullen door het lint voorzichtig langs de botte kant van een schaar te trekken.

Steek het mikadostokje in de negerzoen.

Vul met wat M&M's de gaatjes op, die nog open zijn tussen het bakje en de negerzoen.

Tip: Ook leuk: je kunt ook coco-cabana (mini)negerzoenen gebruiken. Die zijn wat kleiner en dus kun je er meer in een bakje doen.

## In courgette gewikkelde forel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 07 2004

Soort Vis  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 courgette  
4 forellen (heel)  
1 limoen, geperst  
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld  
1 teentje knoflook, geperst  
1 zakje verse koriander (a 15 g), fijngeknipt  
4 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Van courgette met kaasschaaf 8 gelijkmatige plakken schaven.  
Forellen afspoelen met water en droogdeppen met keukenpapier.  
Forellen aan binnen- en buitenkant met limoensap besprenkelen en bestrooien met zout.  
In kom chilipeper, knoflook, helft van koriander en 2 eetlepels olie door elkaar mengen.  
Kruidenmengsel over buikholten van vis verdelen.  
Forellen tot gebruik afgedekt met folie in koelkast bewaren.  
Rond elke forel 2 courgettelinten wikkelen.  
Courgette vaststeken met cocktailprikkers en licht bestrooien met zout.  
Afhankelijk van formaat van barbecue forellen in een of twee keer roosteren.  
Forel in visklem leggen, bedruppelen met rest van olie en op barbecue in 10 à 15 minuten bruin en gaar roosteren.  
Tussentijds regelmatig omkeren.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon blanc

## Indiase aardappelschotel met kip en yoghurt

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

### ***Ingrediënten***

1 pakje Conimex Mix voor Indiase Aardappelschotel

350 g kipfilet

500 g geschrapte jonge worteltjes

1 prei

8 eetlepels (dikke) yoghurt

400 g aardappelen

1 pakje (200 ml) Conimex Romige Kokosmelk

Conimex Wok Olie

### ***Bereiding***

Meng de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met de kipfiletblokjes.

Houd kleine worteltjes heel en snijd grotere in de lengte in vieren.

Was en snijd de prei in smalle ringen.

Schil de aardappels en snijd ze in kleine stukjes van ca. 1½ cm.

Spoel ze af en dep ze droog met keukenpapier.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de kipblokjes, aardappelblokjes en worteltjes 5 minuten.

Wok ¾ van de prei daarna 3 minuten mee. (De rest wordt op het laatst toegevoegd).

Roer de kokosmelk, ¼ l water en de sausmix (uit het pakje) erdoor, breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het in ca. 15 minuten gaar worden.

Verdeel de Indiase Aardappelschotel met Kip over 4 kommen of borden, schep de yoghurt erbij en strooi de rest van de prei erover.

Serveertip: Zet Conimex Mango Chutney, Gebakken Uitjes en vers gehakte koriander op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de worteltjes door snijbonen en gebruik kalkoen of magere varkensblokjes in plaats van kip.

## Indiase kip kiev

|          |                    |       |       |         |     |
|----------|--------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht       | Soort | Kip   | Snel    | Nee |
| Keuken   | Indiaas            | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande 07 2005 |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 sjalot  
1 limoen  
125 g zachte gezouten boter  
1 theelepel milde currypasta (pot a 283 g)  
1 theelepel mangochutney (pot a 346 g)  
600 g kipfilet  
4 eetlepels bloem  
1 ei, losgeklopt  
6 eetlepels broodkruim  
3 eetlepels zonnebloemolie

### ***Bereiding***

Sjalot in stukken snijden. Limoen schoonboenen, schil eraf raspen en limoen uitpersen.  
Boter in keukenmachine met sjalot, limoenrasp en -sap, currypasta en mangochutney mengen; met zout en peper op smaak brengen.  
Kipfilet met scherp mes inkepen en draaiende beweging maken, zodat zakje ontstaat.  
Met spuitzak boter in inkeping van kipfilet spuiten.  
Kipfilet in holte van handen bolvormig kneden.  
Punt van kipfilet terugvouwen en met cocktailprikker vaststeken.  
Kipfilet in bloem wentelen, door ei halen en vervolgens met broodkruim bedekken.  
Gevulde kipfilets in koelkast 15 minuten laten opstijven.  
Oven voorverwarmen op 200°C.  
In koekenpan olie verhitten en kipfilet op matig vuur aan beide kanten lichtbruin bakken.  
Kipfilet uit pan nemen en in oven in 10-12 minuten gaar laten worden.  
Kipfilet uit oven nemen en 2 minuten laten rusten.  
Elke kipfilet in 3 schuine plakken snijden.

Tip: Tip van de kok: 'Ik gebruik in dit gerecht Japans broodkruim. Heel anders dan ons paneermeel. Je kunt natuurlijk ook heel gemakkelijk zelf broodkruim maken. Snijd de korsten van (oud) wit casinobrood, vermaal het brood in de keukenmachine en spreid het kruim daarna uit over een dienblad om het te laten indrogen. Je krijgt een prachtig, wit broodkruim.'

Wijnadvies: Norton Torrontés

## Indische wraps

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g pandanrijst  
4 eetlepels zonnebloemolie  
400 g kipfilet, in blokjes  
2 uien  
1 zakje boemboe ayam paniki (Toko Lien)  
1 dl kokosmelk (blik, Tropical)  
1 zak roerbakgroenten à 400 g  
zout  
4 Honig Wraps

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit intussen 1½ eetlepel van de olie en bak de kip al omscheppend bruin.  
Voeg de ui toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.  
Voeg de boemboe en de kokosmelk toe en laat de boemboe smelten.  
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de roerbakgroenten beetgaar.  
Breng op smaak met zout.  
Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Leg de wraps elk in een diep bord en schep er de rijst, de groenten en de kip met de saus op.  
Lekker met een frisse komkommersalade.

Wijnadvies: Atacama rosé

## Italiaanse salade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g cocktailtomaten  
1 zak familie zomermix à 400 g  
1 rode ui, in ringen  
75 g zwarte olijven zonder pit  
1 cupje Sladressing Knoflook-bieslook  
½ cupje Slamix Zongedroogde tomaten

### ***Bereiding***

Was en snijd de cocktailtomaten in partjes.  
Meng de bonte slamix met de cocktailtomaten, de ui en de dressing voor elkaar.  
Verdeel de zongedroogde tomaatjes en de olijven erover.  
Schep de salade aan tafel om.  
Lekker bij een gegrilde karbonade en met gebakken aardappeltjes.

## Italiaanse worstschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
3 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 kg Roma tomaten, ontveld en in stukjes  
peper  
zout  
1 pot bockworsten, uitgelekt  
4 eetlepels basilicum, geknipt

### ***Bereiding***

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil dun af en pers er 2 eetlepels van het sap uit.  
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een half hoog vuur.  
Voeg de tomaten, de citroenrasp en het sap toe en bak alles al omscheppend 5 minuten.  
Breng op smaak met peper en zout en laat de saus 20 minuten zachtjes sudderen.  
Leg de worsten erin en laat ze door en door warm worden.  
Bestrooi met het basilicum.  
Lekker met aardappelpuree en een groene salade.

Wijnadvies: Cotes du Ventoux

## Kaaskletters

|          |              |       |               |         |     |
|----------|--------------|-------|---------------|---------|-----|
| Menugang | Lunchgerecht | Soort | Vlees         | Snel    | Nee |
| Keuken   | -            | Type  | Hartige taart | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl    |       |               | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
1 schijf ananas (uit blik)  
2 eieren  
125 g verse roomkaas  
50 g spekreepjes  
2 theelepels kerriepoeder  
75 g geraspte belegen kaas  
10 sprietjes bieslook  
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

### ***Bereiding***

Warm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.  
Laat intussen het bladerdeeg in ongeveer 10 minuten op het aanrecht ontdooien.  
Laat de ananas uitlekken en snij er kleine stukjes van.  
In een kom klop je met een vork het ei los.  
Roer er ook de roomkaas, het spek, de ananas en het kerriepoeder door.  
Vet de vormpjes met het kwastje dun in met boter.  
Leg in elk vormpje een deegplakje en druk het goed aan.  
Snij het deeg weg dat boven de vorm uitsteekt.  
Prik met een vork gaatjes in de bodem.  
Verdeel het eimengsel over de vormpjes.  
Strooi de kaas erover.  
Knip de bieslook erboven fijn.  
Bak de hartige taartjes in het midden van de oven in 20 minuten gaar.  
Laat ze 5 minuten afkoelen.  
Snij het deeg met een mes langs de randen los en zet de taartjes op de borden.

## Kaaskrakers

---

|          |           |       |             |         |     |
|----------|-----------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hapje     | Soort | Vegetarisch | Snel    | Ja  |
| Keuken   | -         | Type  | -           | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |             | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 10 personen

2 zakken tortillachips naturel (zak à 150 g)

300 g geraspte jonge kaas

groene tomatenketchup

### ***Bereiding***

Haal de bakplaat uit de oven en bekleed deze met bakpapier.

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.

Leg de tortillachips in rijtjes naast elkaar op de bakplaat.

Leg in het midden van elke tortillachip een beetje geraspte kaas.

Zet de bakplaat in het midden van de oven en laat de kaas in ongeveer 10 minuten smelten.

Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven.

Laat de kaaschips even afkoelen.

Leg ze dan op een grote schaal en zet een bakje groene-tomatenketchup in het midden.

Of spuit op elke chip een toefje groene ketchup.

## Kalkoenreepjes in roomsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g zilvervliesrijst  
250 g champignons  
50 g boter  
1 schaaltje kalkoenreepjes (ca. 350 g)  
4 eetlepels bloem  
400 ml kookroom (light, flesje a 250 ml)  
1 kippenbouillontablet  
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)

### ***Bereiding***

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.  
Champignons schoonborstelen en in plakjes snijden.  
In braadpan boter verhitten en kalkoenreepjes 3 minuten bakken.  
Champignons toevoegen en 3 minuten meebakken.  
Bloem erover strooien en geheel 2 minuten laten pruttelen.  
Room erbij schenken en goed roeren tot licht gebonden saus ontstaat.  
Bouillontablet erboven verkruimelen en door saus roeren.  
Saus 2 minuten tegen de kook aanhouden.  
Tuinerwten (in magnetron) volgens gebruiksaanwijzing bereiden.  
Kalkoen in roomsaus met zout en peper op smaak brengen en met rijst en tuinerwten serveren.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Villages Blanc

## Kasi spirali

---

|          |           |       |             |         |     |
|----------|-----------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hapje     | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | -         | Type  | -           | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |             | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 25 personen

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)  
1 eetlepel bloem  
2 eieren  
1 zakje geraspte parmezaanse kaas (ca. 150 g)  
3 eetlepels sesamzaad  
1 theelepel boter of margarine

### ***Bereiding***

Om te beginnen verwarm je de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.  
Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten).  
En strooi wat bloem op het aanrecht of op een snijplank.  
Leg telkens 2 plakjes bladerdeeg op elkaar (vergeet niet de papiertjes weg te halen).  
Snij de plakjes in 6 gelijke repen.  
Draai de repen om elkaar.  
Zo krijg je 30 spiraaltjes.  
Nu even mengen...  
Eén: in een diep bord meng je sesamzaad en kaas door elkaar.  
En twee: klop met een vork in een kommetje de eieren met 2 eetlepels water los.  
De spiraaltjes... éérst kwasten met het losgeklopte ei.  
En dán het kaasmengsel er overheen strooien.  
Alle spiraaltjes zijn nu koude kasi-spirali geworden.  
Leg het bakpapier op de bakplaat.  
De spirali op de bakplaat en in het midden van de oven in 20 à 25 minuten mooi bruin bakken.

## Kersenmousse

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

4 dl slagroom  
3 eetlepels suiker  
½ l blanke vla  
1 pot kersen (380 ml)  
8 chocoladeblaadjes (decoratie)

### ***Bereiding***

Doe de slagroom en de suiker in een beslagkom.  
Klop de slagroom met de mixer stijf.  
Schenk de vla in een andere kom.  
Scheep de stijve slagroom steeds in kleine beetjes door de vla.  
Nu is het mousse geworden.  
Zet de kom met mousse minimaal een uur in de koelkast.  
Laat de kersen in de zeef uitlekken.  
Dep ze nog even goed droog.  
Door te natte kersen, kan de mousse te dun worden.  
Scheep de helft van de vlamousse in de coupeglazen.  
Leg de kersen hierop.  
Hou er 8 apart om het toetje mee te versieren.  
Scheep nu de rest van de vlamousse in de glazen.  
Strijk de mousse glad.  
Versier elk toetje met 2 kersen en 2 chocoladeblaadjes.

## Kersenmuffins

Menugang Gebak  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor 16 personen

1 potje kersen (netto 185 g)  
150 g zachte boter of margarine  
150 g suiker  
3 eieren  
150 g zelfrijzend bakmeel  
zout  
175 g poedersuiker  
16 kersen winegums

### ***Bereiding***

De oven warm je voor op 175 °C of gasovenstand 3.  
Het sap van de kersen doe je in een kommetje (voor straks).  
De kersen snij je doormidden (laat ze goed uitlekken in een zeef).  
Zet 16 cakevormpjes op de bakplaat.  
Doe boter en suiker in een kom en snij de boter met een mes in stukken.  
Klop er met de mixer een zalfje van.  
Breek 1 ei boven het botermengsel.  
Klop het met de mixer in ongeveer 30 tellen tot een glad beslag.  
Volgende 2 eieren op dezelfde manier.  
Boven een andere kom zeef je het bakmeel en een mespuntje zout.  
Strooi het gezeefde bakmeel over het beslag en schep het erdoor.  
Schep dan de uitgelekte kersen erdoor.  
Elk vormpje schep je nu voor de helft vol met 2 eetlepels beslag.  
De muffins mogen de oven in (schuif de bakplaat in het midden).  
In 25 minuten zijn ze gaar.  
Zet dan de oven uit en laat de muffins nog 5 minuten in de warme oven staan.  
Haal ze eruit en laat ze afkoelen.  
Voor dat glazuur roer je de poedersuiker met 3 eetlepels kersensap tot een papje.  
Schep op de muffins een eetlepel glazuur en strijk het uit.  
Leg er een winegum op en laat het glazuur in 1 uur hard worden.

## Kip broccoli schotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.boursin.nl](http://www.boursin.nl)

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

1 bundeltje lenteuitjes  
1 bakje kastanjechampignons  
1 blik onverdunde champignonsoep  
1 middelgrote broccoli  
1 kuipje Boursin Knoflook & Fijne Kruiden

### ***Bereiding***

Bak de lenteuitjes en champignons samen gaar en zet ze even apart.  
Kook intussen de broccoli beetgaar.  
Bak de kipfilet gaar en voeg daarna de onverdunde champignonsoep toe.  
Voeg de broccoli en de Boursin Cuisine toe en laat het even pruttelen.

Variatietip: voeg naar eigen keuze groene kruiden toe.

Serveertip: Lekker met notenrijst en sla

## Kip met venkelsalade en citroenrijst

---

|          |                    |       |       |         |    |
|----------|--------------------|-------|-------|---------|----|
| Menugang | Hoofdgerecht       | Soort | Kip   | Snel    | Ja |
| Keuken   | -                  | Type  | Rijst | Slank   | Ja |
| Bron     | AllerHande 07 2005 |       |       | Sterren |    |

---

### ***Ingrediënten***

1 citroen  
5 eetlepels olijfolie extra vierge  
½ zakje verse munt (a 15 g), fijngesneden)  
300 g risottorijst (pak a 500 g)  
1 grote venkel (ca. 300 g)  
1 eetlepel milde paprikapoeder  
2 theelepels kaneel  
4 kleine kipfilets  
1 zakje veldsla (75 g)

### ***Bereiding***

Citroen schoonboenen, schil grof raspen en vrucht uitpersen.  
In slaschaal 1 eetlepel citroensap met 3 eetlepels olie, munt en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.  
Rijst met rest van citroensap, rasp en wat zout volgens instructie op verpakking gaarkoken.  
Intussen venkel schoonmaken en (in keukenmachine) in flinterdunne reepjes schaven of snijden.  
Venkel door dressing scheppen en 10 minuten laten staan.  
In kom 2 eetlepels olie mengen met paprikapoeder, kaneel, 2 theelepels peper en zout naar smaak.  
Kipfilets met kruidenmengsel bestrijken.  
In droge koekenpan kipfilets op matig vuur in 10 minuten rondom bruinbakken.  
Aan bakvet 100 ml warm water toevoegen en kipfilets nog 5 minuten zachtjes laten sudderen.  
Veldsla luchtig door venkel scheppen.  
Kipfilets serveren met venkelsalade en citroenrijst.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

## Kipfilet in romige tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.boursin.nl](http://www.boursin.nl)

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kuipje Boursin Cuisine Tomaat & Mediterrane Kruiden

3 tomaten

4 kipfilets

2 theelepels chilipoeder

3 eetlepels vloeibare margarine

1 dl kippenbouillon of witte wijn

zout

peper

### ***Bereiding***

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Wrijf de kipfilets in met zout, peper en chilipoeder.

Verhit de margarine in een hapjespan en bak de kipfilets in 5 minuten bruin, keer ze halverwege.

Bak de tomaatstukjes even mee.

Schenk de bouillon of wijn erbij en roer de Boursin Cuisine door het vocht.

Stoof de kipfilets afgedekt in nog 8-10 minuten heel zachtjes gaar.

Serveertip: Bij dit gerecht is tagliatelle en een groene salade erg lekker.

## Kipfilet met vers fruit

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 enkele kipfilets  
kerriepoeder  
peper  
zout  
2 eetlepels olijfolie traditioneel  
25 g boter  
1 bakje vers fruit ananas/sinaasappel à 250 g  
1½ dl kippenbouillon (van een tablet)  
1 dl kookroom

### ***Bereiding***

Wrijf de kipfilets in met kerriepoeder, peper en zout naar smaak.  
Verhit de olie met de boter in een pan en bak de filets aan beide kanten mooi bruin.  
Temper het vuur en laat ze in ± 12 minuten helemaal gaar worden.  
Neem de kip uit de pan en voeg het fruit, de bouillon en de room toe.  
Breng alles aan de kook en laat alles op een laag vuur zachtjes koken.  
Leg de kip terug in de pan en warm alles kort door.  
Neem de kip uit de pan en snijd de filets in plakjes.  
Breng de saus op smaak met kerriepoeder, peper en zout en schenk hem over de kip.  
Lekker met witte rijst en doperwtjes en worteltjes.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes

## Kiptosti met ananas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 witte casino boterhammen  
3 eetlepels curryketchup  
8 plakken gebraden kipfilet met tuinkruiden  
4 plakken jonge kaas, ontkorst  
4 schijven ananas (uit blik), uitgelekt

### ***Bereiding***

Bestrijk de sneetjes brood met de ketchup.  
Verdeel de kip en de kaas over de helft van het brood.  
Leg de ananas erop en dek de boterhammen af met de rest van het brood.  
Bak er in een tosti-ijzer, tosti-apparaat of in de oven mooie tosti's van.

## Kletskopijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 ml kaneelijs

16 kletskoppen (koekjes)

### ***Bereiding***

Laat het ijs uit de diepvries in de koelkast in ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden.

Breek 4 kletskoppen in kleine stukjes.

Schep de stukjes koek door het ijs en zet het tot gebruik even terug in de vriezer.

Leg op vier borden in het midden elk 1 kletskop.

Zet een bakje heet water neer.

Doop de ijsbolletjestang voor het maken van een bolletje steeds in het hete water.

Pak het ijs uit de vriezer.

Schep op elke kletskop een bolletje ijs.

Leg de volgende kletskop erop en druk die een beetje aan.

Schep het volgende ijsbolletje erbovenop en dek dit af met de laatste kletskop.

## Knapperspinazie

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pakje spinazie (diepvries 450 gram)  
50 g rozijnen  
4 eetlepels ongezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Doe de spinazie in een pannetje en laat 'm op een laag vuur, in ongeveer 10 minuten, ontdooien.  
Roer er af en toe in met een houten lepel.  
Doe de rozijnen in een zeef en spoel ze af onder de kraan.  
Laat ze even uitlekken.  
Doe de cashewnoten in de theedoek en vouw 'm dicht.  
Rol met de deegroller over de doek en maak zo de noten wat kleiner.  
Doe de warme spinazie in een bakje en schep de cashewnoten en de rozijnen erdoorheen.

Serveertip: Eet bij de 'Knapperspinazie' patat en een lekkere gehaktbal!

## Knapzakken

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

### ***Ingrediënten***

voor 8 personen

1 l appel-crunchijs

8 kant-en-klare pannenkoeken

8 aardbeinveters (snoep)

### ***Bereiding***

Haal het ijs uit de diepvries en laat het in de koelkast ongeveer 30 minuten een beetje zachter worden.

Haal tegelijkertijd de pannenkoeken uit de koelkast.

Leg 8 stukken aluminiumfolie (van 30 bij 30 cm) op het aanrecht.

Leg op elk stuk folie in het midden 1 pannenkoek.

Verdeel het ijs in 8 gelijke delen en leg op elke pannenkoek 1 deel.

Vouw de aluminiumfolie met de pannenkoeken tot een zakje.

Knoop het zakje dicht met de veter.

Zet de zakjes in de diepvries en laat ze minimaal 1 uur staan.

Haal de ijszakjes 10 minuten voor het serveren uit de vriezer.

Serveer de toetjes in de aluminiumfolie.

## Kokosvarkensatébroodjes

---

|          |                                                                     |       |                |         |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-------|----------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht                                                        | Soort | Vlees          | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                                                                   | Type  | Brood/broodjes | Slank   | Nee |
| Bron     | <a href="http://www.varkensvlees.be">http://www.varkensvlees.be</a> |       |                | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

200 ml kokosmelk  
4 eetlepels pindakaas (eventueel met nootjes)  
1 eetlepel ahornsiroop of honing  
2 eetlepels lichte sojasaus  
4 druppels tabasco  
25 g cashewnoten, gebroken  
300 g varkensvlees (gelijk welk stuk, maar wel in blokjes  
gesneden voor op de spiesjes)  
4 mini naanbroodjes (of pitabroodjes)  
1 verse limoen

### ***Bereiding***

Week 4 brochettestokjes in heet water.  
Doe de kokosmelk met de pindakaas in een kom en meng ze met behulp van een garde.  
Roer de sojasaus erdoor, samen met de ahornsiroop, de tabasco en de cashewnoten.  
Breng op smaak met peper en zout.  
Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik is.  
Prik het varkensvlees op de spiesjes en wentel ze eenmaal door de saus.  
Bak ze daarna krokant in een pan met wat olie.  
Maak de broodjes warm en snij ze open.  
Haal de varkensbrokjes van de spiesen en doe ze in het broodje. Knijp er tot slot wat limoensap over.

Variatietip: Je kan de overgebleven saus mee serveren. Werk ze gewoon even op met wat Fanta  
Lemon of water, zodat je deze over het varkensvlees kan gieten.

## Korianderkip uit de wok

---

|          |                    |       |       |         |     |
|----------|--------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht       | Soort | Kip   | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Oosters            | Type  | Rijst | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande 13 2004 |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

400 g pandanrijst  
2 eetlepels koriandermelange (koelvers, tube a 115 g)  
3 eetlepels olie  
1 teentje knoflook, geperst  
1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 350 g)  
1 zak Thaise groentemix (400 g)  
3 bosuitjes, in dunne ringen

### ***Bereiding***

Pandanrijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.  
In kom koriandermelange met 1 eetlepel olie en knoflook losroeren.  
Kipblokjes erdoor scheppen.  
In wok rest van olie verhitten en kip al omscheppend op matig vuur 4 minuten bakken.  
Groentemix toevoegen en geheel nog 3-4 minuten op hoog vuur roerbakken.  
Bosuitjes toevoegen en nog 1 minuut meewarmen.  
Op smaak brengen met zout.  
Rijst over vier borden verdelen en kip-groentemengsel erop scheppen.

Wijnadvies: Cave de Beblenheim Pinot blanc dAlsace

## Koude tomatensoep met avocado

---

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken Spaans

Type Soep

Slank Nee

Bron AllerHande 07 2005

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen

500 g rijpe romatomen, in blokjes

2 eetlepels olijfolie extra vierge

3 bosuitjes, in ringetjes

½ zakje verse basilicum (a 15 g), in reepjes

1 rode peper, zonder zaadjes, fijngesneden

750 ml tomatensap

1 limoen, uitgeperst

1 avocado

### ***Bereiding***

In keukenmachine of met behulp van staafmixer tomatenblokjes met olie, bosuitjes, basilicum en rode peper tot gladde massa pureren.

Terwijl machine draait tomatensap toevoegen.

Soep pittig op smaak brengen met limoensap, zout en peper.

Afgedekt in koelkast ijskoud laten worden; eventueel 15 minuten voor serveren in diepvries plaatsen.

Avocado halveren, pellen en in piepkleine blokjes snijden.

Direct met limoensap besprenkelen om verkleuren tegen te gaan.

Soep (eventueel met ijsblokjes erin) over zes glaasjes verdelen.

Garneren met avocado en serveren met lepeltje.

## Kraak-knappers

---

|          |           |       |             |         |     |
|----------|-----------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hapje     | Soort | Vegetarisch | Snel    | Nee |
| Keuken   | -         | Type  | Groente     | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |             | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 winterwortel  
2 theelepels tacokruiden  
1 zoete aardappel  
2 theelepels cajunkruiden  
1 l (zonnebloem)olie

### ***Bereiding***

Schil de wortel met een dunschiller, de boven- en onderkant snij je eraf.  
Schaaf hem dan boven een kom met een kaasschaaf of dunschiller in dunne plakjes.  
Strooi de tacokruiden over de wortelplakjes.  
Schil en was de aardappel.  
Boven een andere kom, in dunne plakjes schaven.  
Dep de plakjes droog met keukenpapier.  
Bestrooi ze met cajunkruiden.  
Verhit de olie tot 170 °C.  
Leg wat velletjes keukenpapier in een vergiet.  
Doe de plakjes aardappel in een frituurmandje en bak ze in ca. 1½ minuut goudbruin.  
Laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Bak op die manier ook de plakjes wortel in 2 porties in 2 minuten lichtbruin.

## Krokant geitenkaastaartje

|          |                    |       |               |         |     |
|----------|--------------------|-------|---------------|---------|-----|
| Menugang | Bijgerecht         | Soort | Vegetarisch   | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                  | Type  | Hartige taart | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande 07 2005 |       |               | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

½ pak fillobladerdeeg (diepvries)  
1 schaaltje haricots verts (150 g), schoongemaakt  
1 sinaasappel  
1 zakje gepelde pistachenootjes (55 g)  
4 eetlepels olijfolie met citroenaroma  
4 plakken zachte geitenkaas met korst (a ca. 60 g, chèvre naturel 45+)  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Mediterraan, hoofdgerecht, 4 personen, hartige taarten  
Fillodeeg in plastic verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien.  
Oven voorverwarmen op 200 °C.  
Haricots verts in 5 minuten beetgaar koken.  
Boontjes in zeef met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Sinaasappel schoonboenen en schil grof raspen (vrucht wordt niet gebruikt).  
Pistachenootjes grof hakken.  
Vellen fillodeeg op werkvlak uitspreiden en dun bestrijken met 2 eetlepels citroenolie.  
Vier vellen luchtig in vieren vouwen.  
Vijfde vel in 4 stukken snijden en deze tussen gevouwen vellen leggen.  
Deegplakken naast elkaar op ingevette bakplaat leggen en bovenkant bestrijken met 1 eetlepel olie.  
Haricots verts naast elkaar op deeg leggen en afdekken met plak geitenkaas.  
Pistachenootjes en sinaasappelrasp erover verdelen.  
Royaal peper erboven malen en rest van olie erover sprenkelen.  
In midden van oven geitenkaastaartjes in 15 minuten goudbruin en gaar bakken.  
Serveren met een salade van romana sla en zwarte olijven.

Wijnadvies: Rocca Bianca Soave

## Krokante surimiburgers met vinaigrettesla

---

|          |              |       |                |         |    |
|----------|--------------|-------|----------------|---------|----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten    | Snel    | Ja |
| Keuken   | -            | Type  | Brood/broodjes | Slank   | Ja |
| Bron     |              |       |                | Sterren |    |

---

### ***Ingrediënten***

2 pakjes surimisticks (à 150 g)  
50 g cornflakes  
2 eieren  
50 g boter  
1 kropsla  
1 bosje radijs  
4 bruine bolletjes  
8 eetlepels vinaigrette de dijon moutarde (fles à 500 ml)

### ***Bereiding***

Surimi, cornflakes en eieren in keukenmachine mengen en met zout en peper op smaak brengen.  
Van mengsel vier burgers vormen.  
In koekenpan boter verhitten en surimiburgers op matig vuur in 10 minuten gaar en goudbruin bakken.  
Sla schoonmaken en in stukken scheuren.  
Radijs schoonmaken en in plakjes snijden.  
Bolletjes opensnijden en met blaadje sla beleggen.  
Rest van sla met radijs en vinaigrette mengen.  
Burgers op broodjes leggen en met salade serveren.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Villages Blanc

## Kronkels

---

|          |           |       |       |         |     |
|----------|-----------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hapje     | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -         | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 10 personen

5 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 10 plakjes)

1 eetlepel bloem

10 Frankfurters (blik 300 g of andere grote knakworsten)

### ***Bereiding***

Haal het plastic van de bladerdeegplakjes af.

Leg de plakjes op het aanrecht en laat ze even ontdooien.

Strooi de bloem op het aanrecht.

Haal de bakplaat uit de oven en bedek deze met bakpapier.

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4.

Rol elk plakje deeg op het aanrecht een beetje uit tot een rechte dunne lap.

Snij elke lap deeg in 2 repen.

Open het blik knakworsten en laat ze in een vergiet uitlekken.

Leg de knakworsten op een snijplank en snij ze in de lengte voorzichtig in, maar niet helemaal doormidden.

Rol de deegrepen als spiralen om de knakworsten heen.

Leg de knakworsten op het bakpapier en bak het deeg in de oven in ongeveer 15 minuten goudbruin en krokant.

Laat de kronkels een beetje afkoelen en serveer ze met een servetje.

Serveertip: Als je ze op een feestje buiten de deur wilt trakteren, wikkel je ze in de servetten en neem je ze zo mee.

Koud zijn ze ook lekker!

## Kropsla met gegrilde aardappels en yorkhampakketje

---

|          |                     |       |           |         |    |
|----------|---------------------|-------|-----------|---------|----|
| Menugang | Voorgerecht         | Soort | Vlees     | Snel    | Ja |
| Keuken   | -                   | Type  | Aardappel | Slank   | Ja |
| Bron     | AllerHande mei 2001 |       |           | Sterren |    |

---

### ***Ingrediënten***

4 aardappels (à ca. 100 g)  
1 ui  
1 rode paprika  
8 plakjes Yorkham (ca. 200 g)  
1 krop sla  
7 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels rode wijnazijn  
½ zakje verse Provençaalse kruiden (à 20 g)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Aardappels onder koud water goed schoonboenen.  
In pan met kokend water aardappels in ca. 15 minuten bijna gaarkoken.  
Aardappels afgieten, laten afkoelen en in plakjes snijden.  
Intussen ui pellen en heel fijn snipperen.  
Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.  
In kom paprika en ui door elkaar scheppen.  
Op werkvlak 4 stukken plasticfolie van elk 30 x 30 cm leggen.  
Op elk vel 2 plakjes ham op elkaar leggen.  
Ui-paprikamengsel erover verdelen.  
Plakjes ham om vulling dichtvouwen, plasticfolie eromheen dichtvouwen en pakketjes tot gebruik in koelkast bewaren.  
Sla wassen, uitslaan en in stukjes scheuren.  
Sla over vier borden verdelen.  
In kommetje 6 eetlepels olie met azijn tot dressing kloppen.  
Van elke soort kruiden uit zakje 1 takje erboven fijn knippen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Van rest van tijm 4 mooie toefjes afknippen voor garnering.  
Grillpan dun inwrijven met rest van olie.  
Aardappelplakjes in gedeelten ca. 2 minuten grillen, halverwege keren.  
Aardappelplakjes op sla leggen.  
Besprenkelen met dressing.  
Hampakketjes uit plasticfolie nemen en met naad onder op aardappels leggen.  
Rest van dressing erover verdelen.  
Garneren met toefjes tijm.

Wijnadvies: Steinberg Motif

## Kruidige aardappeltjes

---

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 uien, in partjes

2 teentjes knoflook, gesnipperd

2 zakken halve kriel met schil à 425 g

1 eetlepel kerriepoeder

peper, zout

3 eetlepels olijfolie traditioneel

### ***Bereiding***

Schep de ui met de knoflook en de kriel in een kom door elkaar.

Voeg het kerriepoeder en peper en zout toe en druppel er de olie over.

Schep alles goed om.

Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed bakblik en bak de aardappeltjes in een voorverwarmde oven (250 °C) in ± 30 minuten mooi bruin en gaar.

Schep ze tussentijds 2 maal om.

Lekker met appelmoes bij een gegrilde kippenbout.

## Kruidige kipspiesen met sesamspinazie

---

|          |                    |       |         |         |     |
|----------|--------------------|-------|---------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht       | Soort | Kip     | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                  | Type  | Groente | Slank   | Ja  |
| Bron     | AllerHande 07 2005 |       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels sesamzaad  
1 eetlepel tijm (vers of gedroogd)  
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper  
2 schaaltjes kipmedaillons (ca. 500 g)  
1 eetlepel olie  
2 theelepels sesamolie  
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)  
2 eetlepels citroensap  
2 citroenen, gehalveerd

### ***Bereiding***

In schaal sesamzaad mengen met tijm en knoflook-chiliolie.  
Kipmedaillons erdoor wentelen en smaken op koele plek minstens 30 minuten laten intrekken, of schaal 2 uur afgedekt in koelkast zetten.  
In wok olie en sesamolie verhitten en deel van spinazie toevoegen.  
Regelmatig omscheppen en meer spinazie toevoegen, tot alle spinazie is geslonken.  
Op smaak brengen met citroensap, zout en peper.  
Spinazie tot gebruik bij kamertemperatuur bewaren.  
Kipmedaillons per 3 aan spiesen rijgen.  
Kip op matig hete barbecue in 5-6 minuten per kant bruin en gaar roosteren.  
Laatste minuut citroenen met snijvlak op barbecue leggen.  
Spinazie over vier borden verdelen.  
Kipspiesen bestrooien met zout en peper en op spinazie leggen.  
Gegrilde citroen ernaast leggen, om aan tafel over kip uit te knijpen.

Wijnadvies: Pinotage Rosé

## Kruidige Spaanse patatas bravas met gandaham en een lekker sausje met red bull

|          |                                                                     |       |       |         |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht                                                        | Soort | Vlees | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Spaans                                                              | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | <a href="http://www.varkensvlees.be">http://www.varkensvlees.be</a> |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

500 g kleine nieuwe aardappelen  
2 eetlepels olijfolie  
4 theelepels paprikapoeder  
4 theelepels chilipoeder  
2 theelepels zout  
2 eetlepels gehakte verse tijm  
400 g gandaham  
3 eetlepels ketchup  
100 g zure room  
1dl red bull (energiedrank)  
1 handvol gehakte bieslook

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de aardappelen in vieren en doe ze in een pot.  
Meng de aardappelen met het paprikapoeder, het chilipoeder, het zeezout, de peterselie en de in heel fijne reepjes gesneden gandaham.  
Leg de aardappelen in een ovenschotel en zet ze 40 minuten in de oven.  
Schud ze af en toe eens op zodat ze aan alle kanten mooi bruin worden.  
Meng de ketchup, de zure room en de Red Bull voor de saus.  
Breng op smaak met peper en zout.

## Lamssaté met chilipindasaus uit Maleisië

|          |                          |       |       |         |     |
|----------|--------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht             | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | Oosters                  | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande augustus 2002 |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 limoen  
2 theelepels koenjit  
1 theelepel djinten (gemalen komijn)  
zout  
1½ eetlepel bruine basterdsuiker  
2 dl kokosmelk  
300 g lamsboutlapjes à la minute  
100 g pinda's  
2 rode pepers  
1 kleine ui  
2 teentjes knoflook  
1 theelepel trassi oedang (doosje)  
2 eetlepels olie

### ***Bereiding***

Limoen schoonboenen en schil dun raspen.

Limoen uitpersen.

In kom koenjit, djinten, 1 theelepel zout, geraspte limoenschil, ½ eetlepel basterdsuiker en 3 eetlepels dikke kokosmelk (bovenste kokosmelk uit blik) door elkaar roeren. Lamsvlees in blokjes snijden en door kokosmengsel scheppen.

Ca. 1 uur bij kamertemperatuur laten marineren.

In keukenmachine pinda's grof hakken.

Pepers schoonmaken.

Ui en knoflook pellen en snipperen.

In keukenmachine pepers, ui, knoflook en trassi pureren.

In pan olie verhitten en pasta ca. 3 minuten zachtjes fruiten.

Limoensap, 1 eetlepel basterdsuiker, 1 theelepel zout en rest van kokosmelk door roeren.

Ca. 2 minuten zachtjes laten pruttelen en laten afkoelen.

Lamsvlees aan satéstokjes rijgen.

Spiesjes op barbecue of in grillpan in ca. 6-8 minuten iets rosé roosteren.

Pinda's door kokossaus roeren en op zacht vuur verwarmen.

Sateetjes met chilipindasaus serveren.

Wijnadvies: Kangaroo Ridge Rosé

## Lettervla

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 Kanelly's (koekjes pak à 150 g)

1 pak hopjesvla (½ l)

½ l blanke vla

1 spuitbus geslagen room (240 ml)

### ***Bereiding***

Breek de koekjes voorzichtig doormidden en leg ze op een bord met de ronde kant naar buiten (zoals stralen van de zon).

Leg op elk bord 6 halve koekjes.

Giet nu de hopjesvla samen met de blanke vla op de borden.

Het leukste is het natuurlijk in een mooi patroon.

Spuit daarna op elk bord met slagroom lekker dik de voorletter van iedereen die mee-eet.

## Loempiaatjes

---

|          |           |       |         |         |     |
|----------|-----------|-------|---------|---------|-----|
| Menugang | Hapje     | Soort | Kip     | Snel    | Nee |
| Keuken   | Oosters   | Type  | Groente | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

voor 10 personen

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)

1 zakje fijne soepgroenten

125 g taugé

1 eetlepel olie

1½ eetlepel ketjap manis

100 g gerookte kipreepjes

3 eetlepels tomatenketchup

mespuntje sambal

### ***Bereiding***

Warm de pven voor op 200 °C of gasovenstand 4.

En op de bakplaat leg je bakpapier.

Laat de plakjes bladerdeeg in 10 minuten ontdooien.

Verhit de olie in een wok, of grote braadpan.

Bak de taugé en de soepgroenten ongeveer 30 seconden.

Haal de pan van het vuur en schep de ketjap erdoor.

Laat het mengsel afkoelen en uitlekken in een zeef.

Schep de kipreepjes door de groente.

Strooi wat bloem op het aanrecht.

Rol de plakjes met een deegroller uit tot ca. 15 cm bij 15 cm.

Schep 2 eetlepels groente-kipmengsel aan één helft van het vierkantje deeg.

Klap de andere helft over het mengsel en vouw de rolletjes goed dicht, druk de randen aan met een vork.

Zo maak je er 10.

Leg ze op de bakplaat.

Bestrijk de loempiaatjes aan de bovenkant met een dun laagje olie.

In de oven bak je ze in 20 minuten lichtbruin.

De loempiaatjes zijn warm én koud lekker.

Zoek er een pittig sausje bij.

Of roer een piepklein beetje sambal door een paar eetlepels tomatenketchup.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

 **Blind Elephant**  
Stg. **Experience**

*...U ook???*

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