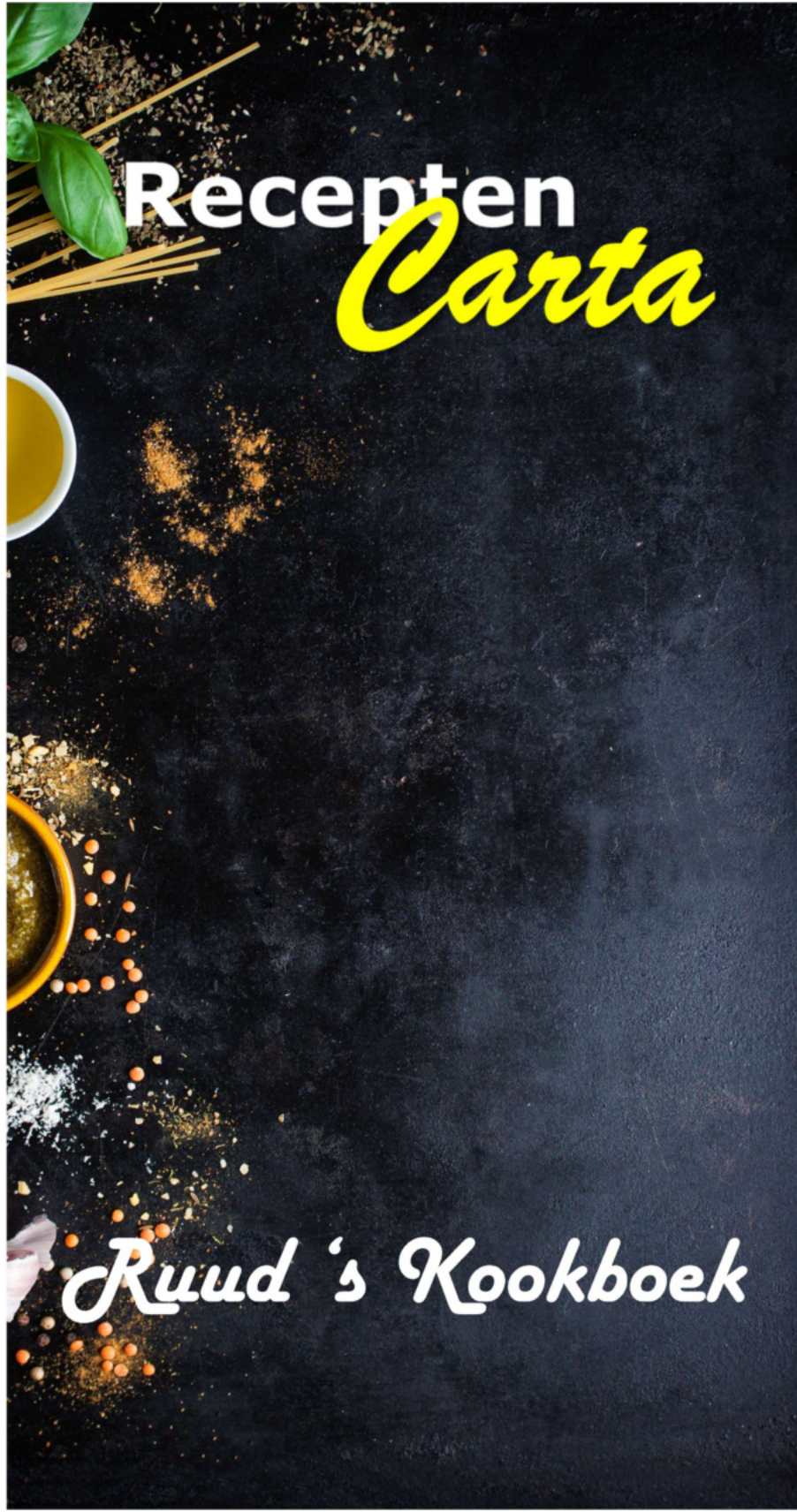




***Algemeen Dagblad-recepten
(Carta2016-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappelkoekjes parmigiano
2. Affligemstoof met ontbijtkoek
3. Albondigas, Spaanse gehaktballetjes
4. Ananas Tarte Tatin met sorbetijs
5. Arnes zoete aardappel-pizza
6. Bietjesstampot
7. Brownies met sinaasappel
8. Brownies zonder bloem
9. Caats (ijs)wafels
10. Cheesecake zonder cheese
11. Citrusbavarois
12. Forel met dille-mayonaise
13. Garnalencocktail met whisky-cocktailsaus
14. Gegrilde tonijn met Sereh-kokossaus
15. Gevulde zoete paprika's
16. Hangop met vijgen en noten
17. Haringtartaar met Hollandse mosterd
18. Hartige banketstaaf
19. Hartige zalmtaart
20. Herfstpizza
21. Italiaans gehaktbrood
22. Kaneelbroodjes
23. Karbonades uit Normandië
24. Karels kroketjes
25. Kersen/bananenclafoutis
26. Knoflook-garnalen
27. Koffiepavlova met 'koffiesnoepje'
28. Langzaam gegaarde ganzenbout
29. Melanzane alla parmigiana
30. Minestrone-soep
31. Noedelsoep
32. Panettone: Italiaans kerstbrood
33. Paprikaplaattaart
34. Peercarpaccio met rookvlees
35. Peren/speculaascake
36. Perensorbet
37. Roergebakken broccoli met rundvlees
38. Romige pompoenwortelsoep
39. Runderlende gesmoord in rode wijn
40. Snelle Plaatpizza
41. Soda van zoete aardappel en citroen
42. Spaanse kalfsstoofpot
43. Spaanse stoofschotel
44. Sucadelapjes
45. Supersnelle winterse pizza
46. Truffelaardappelsalade met gegrilde groenten
47. Tutti-fruttitaartjes
48. Vlaamse mosselen
49. Zarzuela, Spaanse visstoof
50. Zomerse venkelsalade

Aardappelkoekjes parmigiano

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 KOEKJES

100 g parmaham

750 g vastkokende aardappelen

1 ei

1 eidooier

2 theelepels bloem

1 eetlepel creme fraiche

zout en versgemalen peper

1 theelepel oregano

zonnebloemolie

Bereiding

Rasp de kaas en hak de ham fijn.

Rasp de aardappel (rauw) grof. Spoel ze niet af, want het vrijgekomen zetmeel zorgt dat de aardappelrasp goed aan elkaar plakt.

Meng kaas, ham, ei plus eidooier, bloem, creme fraiche en oregano door de geraspte aardappelen. Maak dit verder op smaak met zout en peper.

Verhit de olie in een koekenpan en bak per keer 4 tot 5 bergjes van het aardappelmengsel in de hete olie. Druk ze met een lepel iets platter.

Bak de aardappelkoekjes op een natig vuur aan beide kanten krokant en goudbruin.

Houd ze warm in een oven bij 100 graden. Je kunt ze ook al een dag eerder bakken en opwarmen in de oven.

Affligemstoof met ontbijtkoek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote uien
2 wortelen
50 g boter
1 teentje knoflook
1 kruidenbultje
800 g runderstoof-vlees in blokjes
30 cl Affligem Dubbel bier
1 runderbouillonblokjes
2 sneetjes ontbijtkoek
2 et Dijonmosterd

Bereiding

Maak de uien schoon, snijd ze in grove stukken. Schil de wortelen en rasp ze grof of snijd ze in dunne plakjes.

Smelt de helft van de boter in een braadpan, bak de uien lichtbruin. Voeg het fijngehakte teentje knoflook en kruidenbultje toe. Laat de uien stoven.

Bak het vlees in een andere pan in de resterende boter bruin, bestrooi met peper en zout. Doe het vlees bij de gestoofde uien, schenk een beetje bier in de pan waar het vlees in gebakken was en roer de bakresten toe. Giet dit op het vlees en voeg het resterende bier samen met het verkruidde bouillonblokjes toe. Laat het vlees in een gesloten pan in ± 70 minuten gaar stoven op een heel laag vuur.

Voeg dan de met mosterd besmeerde ontbijtkoek en wortel toe en laat het geheel nog 30 minuten verder stoven.

Heerlijk met aardappelpuree en rode kool. En natuurlijk een glas bier.

Albondigas, Spaanse gehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg half om half gehakt
2 eieren
3 el paneermeel
500 g uien
3 teentjes knoflook
bos platte peterselie
bloem
100 g boter
olie
3 grote tomaten of 1 blik tomatenblokjes
1 dl droge witte wijn
1 dl groentebouillon

Bereiding

Meng het gehakt met de eieren, het paneermeel en peper en zout naar smaak.

Maak de uien en knoflook schoon en hak ze fijn.

Snijd de peterselie, zonder de dikke steeltjes fijn.

Voeg de helft van de uien, de knoflook en de peterselie toe aan het gehakt en kneed net zo lang tot er een taaie homogene massa ontstaat. Rol hier kleine gehaktballetjes van en rol ze tenslotte door de bloem. Klop de overtollige bloem eraf.

Verwarm intussen in een braadpan de boter, voeg als deze bruin begint te kleuren 2 eetlepels olie toe en leg de gehaktballetjes erin. Braad de balletjes al omdraaiend bruin.

Voeg dan de fijngesneden tomaten, de overige ui, de witte wijn en de bouillon toe en laat de albondigas met het deksel schuin op de pan in ongeveer 30 minuten gaar stoven.

Maak het geheel verder op smaak af met versgemalen peper. Serveer met brood, pasta of rijst.

Ananas Tarte Tatin met sorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakken diepvries bladerdeeg

80 g fairtrade rietsuiker

2 el citroensap

80 g boter

verse gember

4 schijven ananas

1 blik kokosmelk

limoensorbetijs

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Laat de rietsuiker in een pan met dikke bodem op laag vuur karamelliseren. Voeg, wanneer de suiker bruin kleurt en bubbelt, citroensap, boter en wat geraspte gember toe, laat smelten en verdeel over vier ramekins, lage bakvormpjes.

Leg de ananasschijven erin en vouw een plakje bladerdeeg over de schijven. Bak de tarte tatins in 15-20 minuten gaar.

Schep het dikke gedeelte van de kokosmelk (zet het blik hiervoor in de koelkast) en doe in een maatbeker. Zet er de staafmixer even op en klop het lobbijg.

Draai de ramekins om op vier bordjes en serveer bijvoorbeeld met een dot geklopte kokosroom en sorbetijs.

Arnes zoete aardappel-pizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 dl warm water
40 g aardappelpuree
1 zakje instant gist
300 g bloem of pizzameel
1 tl zout
1 el olijfolie

Saus:

300 g gezeefde tomaten
1 ui
1 knoflookteentje

Topping:

2 grote gepofte zoete aardappels
cherry-tomaatjes
100 g gorgonzola dolce in stukjes
rucola
Italiaanse ham
olijfolie, peper en zout

Bereiding

Prik gaatjes in de zoete aardappelen, doe ze in folie 50 min. op 200°C in de oven. Pureer ze.

Voor de bodem: doe de gist in een kom en los de gist met de suiker op in een 1/2 deciliter van het warme water en de zoete aardappelpuree. Roer het mengsel glad. Meng de bloem en het zout in een beslagkom door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en schenk hierin de gistoplossing. Schenk de olie en de rest van het water erbij. Meng het pizzadeeg.

Neem het deeg uit de kom en kneed het ongeveer 10 min. Maak er een bal van en laat die afgedekt een uur rijzen.

Verdeel het deeg in twee porties en maak van elk een bal. Bestuif het werkblad met bloem en rol het pizza-deeg uit tot een cirkel. Leg het deeg op een bakplaat, maak de randen dikker. Verwarm de oven voor op 250°C.

Doe, voor een saus, de olie in een pan op hoog vuur. Fruit hier het gesnipperde uitje en de knoflook ongeveer 2 minuten in. Voeg daarna gezeefde tomaten toe. Breng alles aan de kook, zet het vuur zacht. Laat de saus ongeveer 10 minuten pruttelen. Voeg de aardappelpuree toe. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de bodems. Bak deze alleen met de saus af tot ze mooi knapperig zijn! Beleg dan de pizza.

Bietjesstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen
30 g boter
1,5 dl melk
700 g gekookte bietjes
1 ui
2 appels
200 g harde geitenkaas
bieslook
versgemalen peper en zout

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in water met wat zout in ongeveer 20 minuten gaar.

Verwarm intussen de boter in de melk, giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Giet er al roerend de hete melk bij en roer het geheel tot een mooie gladde puree.

Hak de schoongemaakte ui heel fijn, schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appel in kleine blokjes.

Rasp de bietjes in plakjes of reepjes, verwarm ze in de hete puree en roer er de ui en appelblokjes door.

Snijd de geitenkaas in kleine blokjes, schep ze ten slotte door de warme bietjesstamppot.

Maak het geheel verder op smaak met fijngeknipte bieslook, versgemalen peper en zout.

Brownies met sinaasappel

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

VOOR 24 STUKS

425 g fijngehakte pure chocolade (70 procent cacao)

200 g boter

3 eieren

175 g fijne tafelsuiker

175 g zelfrijzend bakmeel

1 vanillestokje

50 g hazelnoten

1 sinaasappel

Bereiding

Smelt 325 gram van de chocolade met de boter au bain marie.

Verwarm de oven voor op 170 gr en vet een langwerpige bakvorm (26 X 20) in met wat boter.

Klop de eieren met de suiker tot een schuimige lichte massa, klop vervolgens het iets afgekoelde chocolademengsel er beetje voor beetje door.

Spatel er dan het gezeefde bakmeel, een mespuntje zout, het merg van het vanillestokje, de rest van de chocolade, de hazelnoten en de geraspte schil van de goed schoongeboende sinaasappel door.

Schenk het beslag in de bakvorm en bak het in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 45 minuten *nét* gaar.

Laat het gebak in de vorm afkoelen en snijd dit dan pas in stukjes.

Variatietip: roer in plaats van stukjes chocolade cacaonibs (brokjes cacaoboön). door het beslag.

Brownies zonder bloem

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

14 STUKS

400 g kidneybonen uit blik (uitgelekt gewicht)

4 eieren

200 g fijne tafelsuiker

1 vanillestokje

300 g pure chocolade 70%

140 g boter

100 g noten naar keuze

Matdon zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C

Laat de bonen goed uitlekken en spoel ze goed af onder koud stromend water en dep ze daarna droog.

Doe ze in een keukenmachine of gebruik een staafmixer en pureer ze. Voeg dan 2 van de eieren toe en klop tot een glad beslag.

Klop de andere 2 eieren samen met de tafelsuiker en het merg van het vanillestokje luchtig.

Smelt de chocolade samen met de boter au bain-marie, spatel dit al omscheppend door het bonenmengsel samen met de iets fijner gehakte noten. En roer hier tenslotte het ei/suikermengsel door tot een homogeen mengsel ontstaat.

Vet een rond bakblik 24 cm of vierkant 20 x 20 in met wat boter. Schep het beslag er in en bestrooi tenslotte met wat Maldon zout. Bak de brownie in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 25 minuten gaar.

Caats (ijs)wafels

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 STUKS

90 g oranjesnippers

30 g sucade

30 g bigareaux

125 ml slagroom

30 g boter

120 g rietsuiker

30 g honing

125 g geschaafde amandelen

125 g pure chocolade

Bereiding

Hak de oranjesnippers, sucade en bigareaux in heel kleine stukjes met een mes.

Breng in een kleine pan met dikke bodem de slagroom samen met de boter, het rietsuiker en de honing aan de kook. Laat dit ongeveer 3 minuten op een laag vuur koken.

Meng er dan de fijngesneden vruchtjes door, samen met de geschaafde amandelen.

Verwarm de oven voor op 200 graden C.

Bekleed een bakplaat met vetvrij bakpapier. Leg hier met 2 theelepeltjes 'bergjes' deeg op, met een tussenruimte van ongeveer 6 cm. Bak de Caatswafels in het midden van de voorverwarmde oven circa 10 minuten.

Laat de koekjes iets afkoelen en trek ze dan voorzichtig los van het bakpapier.

Hak of rasp de chocolade fijn, smelt die vervolgens au bain marie. Besmeer de onderkant van de afgekoelde

Caats-wafels met de gesmolten chocolade en laat ze op een koele plaats opstijven.

Serveer deze heerlijke koekjes als wafeltjes met slagroomijs ertussen.

Ook lekker met witte chocolade.

Oranjesnippers, sucade en bigareaux zijn in suiker gekonfijte vruchtjes, ze zijn meestal in december te koop in de notenspeciaalzaak.

Cheesecake zonder cheese

Menugang	Hartigetaart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 10 punten

300 g ongezouten cashewnoten

16 dadels

200 g kokosrasp

80 g kokosolie

1 dl water

50 g kokosbloesemsuiker

2 tl vanille-extract

sap van 2 citroenen

snufje zout

250 g aardbeien

Bereiding

Week de cashewnoten 4 uur in koud water, giet ze af en dep ze droog. Verwijder de pitten uit de dadels, doe de dadels samen met het kokosrasp in een keukenmachine en pureer het tot een 'plakkerige' massa.

Bekleed een springvorm (20 cm) met bakpapier, schep het dadelmengsel erin en druk het plat op de bodem met de achterkant van een soeplepel.

Doe de cashewnoten samen met de kokosolie, het water, kokosbloesemsuiker, vanilleextract, het citroensap en een snufje zout in de keukenmachine. Pureer dit tot een homogene massa, schenk dit op de bodem en strijk het glad met een lepel.

Zet de cheesecake zonder cheese in de vriezer om op te laten stijven. Haal de taart een halfuur voor serveren uit de vriezer. Maak de aardbeien schoon, verwijder de kroontjes en zet de aardbeien omgekeerd op de taart. Natuurlijk kun je ook ander (seizoens)fruit gebruiken.

Citrusbavarois

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-6 Stuks.

6 perssinaasappelen

1 limoen

3 mandarijnen

4 blaadjes gelatine

50 g suiker

125 ml slagroom

3 eiwitten

1 el poedersuiker

puddingvorm 7,5 dl inhoud

Bereiding

Rasp de schil van 1 sinaasappel, de limoen en 1 mandarijn. Pers vervolgens het citrusfruit uit en meet 3,5 dl sap af.

Week de gelatine in koud water.

Verwarm de helft van het sap in een pannetje op een matig vuur, knijp de gelatine uit en los deze op in het warme sap. Roer dan de rest van het sap erbij en laat het afkoelen maar niet opstijven!

Klop de slagroom samen met de suiker lobbijg en de eiwitten met de poedersuiker in een goed ontvette kom stijf. Spatel de eiwitten door de slagroom en schep hier dan het afgekoelde citrussap door.

Spoel de puddingvorm af met koud water, droog niet af!! En vul deze dan met de citrusbavarois. Laat deze afgedekt minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

Serveer met wat gesneden citrusfruit en toefjes stijfgestagen slagroom en munt.

Forel met dille-mayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 schoongemaakte forellen à 250 g

1 citroen

7 takjes dille

zonnebloemolie

1 dl mayonaise

1 dl zure room

mosterd

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Spoel de vissen onder stromend koud water schoon en dep ze vervolgens droog.

Snijd de citroen in dunne plakjes.

Vul de buikholten van de forellen met de citroenplakjes en in iedere forel 1 dubbel gevouwen dilletakje. Bestrooi ze rondom met versgemalen peper. Leg ze naast elkaar in een ingevette ovenschaal, besprenkel ze met wat olie en zeezout.

Rooster de forellen in het midden van de voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Maak intussen de dille-mayonaise door de overige dilleblaadjes heel fijn te hakken, roer deze vervolgens door de mayonaise en zure room. Maak de dille-mayonaise verder op smaak met een mespuntje fijne mosterd en eventueel nog wat citroenrasp of sap.

Garnalencocktail met whisky-cocktailsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gepelde Hollandse garnalen

1 krop sla

2 dl mayonaise

1 dl slagroom

2 el tomatenketchup

tabasco

pikante paprikapoeder

versgemalen peper

2 el whisky

1 limoen

bieslook

Bereiding

Laat de garnalen op kamertemperatuur komen.

Haal de sla los, verwijder de harde kernen en pluk de sla in kleinere stukjes, verdeel de sla over wijde glazen of schaalpjes.

Schep de mayonaise in een schaal, klop de slagroom lobbijg maar niet stijf. Spatel dit door de mayonaise samen met de ketchup, enkele druppels tabasco, 0,5 theelepel paprikapoeder, versgemalen peper en de whisky. Of gebruik wat medium sherry of cognac. Maak de whisky-cocktailsaus eventueel verder op smaak met wat zeezout.

Snijdt de limoen in partjes en serveer ze bij de garnalencocktail of rasp de schil van de limoen erboven.

Knip de bieslook fijn en strooi dit vlak voor het serveren op de garnalencocktail.

Gegrilde tonijn met Sereh-kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 moten verse tonijn van 125 g
40 g boter
2 sjalotten
1 teentje knoflook
1 stengel sereh/ citroengras
0,5 dl Spaans
pepertje
2 dl kippenbouillon
2 el maïzena
2 dl kokosmelk
2 lente-uitjes
zeezout
versgemalen peper
verse koriander

Bereiding

Laat de tonijn op kamertemperatuur komen en dep ze eventueel droog.

Verwarm de boter en smoor hierin de fijngehakte sjalot en knoflook. Leg een knoop in de sereh en snijd het pepertje fijn. Voeg dit toe aan de gesmoorde groenten.

Schenk de bouillon erop, laat dit op een laag vuur 20 minuten trekken.

Roer intussen de bloem los met de kokosmelk en voeg dit na 10 minuten toe aan de bouillon.

Warm de lente-uitjes mee in de saus, verwijder de sereh. Snijd een klein stukje heel fijn en maak de saus verder op smaak met zout, peper en de fijngesneden sereh. Voeg de korianderblaadjes toe.

Verhit een grillpan, smeer deze in met wat olie en grill de tonijn om en om gaar. Bestrooi ze tussentijds met zout en peper.

Serveer eventueel met basmati-rijst en groenten.

Gevulde zoete paprika's

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 zoete punt-paprika's (bijvoorbeeld Ramiro)

250 g cherrytomaatjes

150 g fetablokjes

4 el pesto

800 g pastinaak

1 citroen

olijfolie

versgemalen peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden C.

Halveer de paprika's door ze in de lengterichting door de steel in twee helften te snijden. Verwijder de zaadlijsten maar laat de stelen zitten.

Snijd de cherrytomaatjes in vieren meng ze samen met de feta kaas, pesto, wat zout en peper naar smaak door elkaar. Verdeel het mengsel over de acht paprikahelften en zet ze in een ondiepe ovenschaal.

Bereid de pastinaak, snijd ze in halve of in kwart stukjes, afhankelijk van de grootte. Doe ze in een schaal met wat olijfolie, het sap van de citroen en wat zout en peper. Meng de ingrediënten met de hand zodat de pastinaak overal bedekt is met het mengsel. Doe deze ook in een aparte, ondiepe ovenschaal en zet deze schaal boven (op de heetste plek) in de voorverwarmde oven. Zet de paprika's iets lager.

Bak de groenten ongeveer 35 minuten, totdat de pastinaak zacht en lichtbruin zijn. Spatel ze eventueel halverwege even door. Schep de gare pastinaak bovenop de gevulde paprika's en serveer eventueel met gekookte rijst.

Hangop met vijgen en noten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

11 yoghurt
1 vanillestokje
2 el honing
2 verse vijgen
100 g walnoten of hazelnoten

Bereiding

Zet een vergiet boven op een kom, leg er een schone theedoek in en schenk hier alle yoghurt in. Laat de yoghurt zo minimaal 4 uur uitlekken. Zo ontstaat een dikke kwarkachtige massa. Dit is 'hangop'.

Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap met een mesje het merg eruit, doe dit direct bij de hangop samen met de honing en roer dit goed door.

Snijd de vijg in kleinere stukjes en hak de noten iets fijner, verdeel de hangop over de glazen en schep het vijg/notenmengsel erop.

Je kunt natuurlijk eindeloos variëren met seizoensfruit, dus in de zomer heerlijk met rood fruit. Maar ook heel lekker met mandarijn of geraspte appel met kaneel.

Haringtartaar met Hollandse mosterd

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 haringen
2 zoetzure augurken
1 sjalotje
verse dille
verse peterselie
1.5 dl grove Hollandse mosterd
1 tl fijne mosterd
4 el Zaanse mayonaise
1 limoen
versgemalen peper
4 witte boterhammen

Bereiding

Verwijder eventuele graatjes uit de haring, verwijder de staartjes en snijd ze vervolgens in heel kleine stukjes.

Snijd de augurken en het sjalotje ook héél fijn. Hak de dille en peterselie fijn, gebruik in elk geval van ieder een flinke eetlepel. (Tip: bewaar de rest in de vriezer voor een volgende keer, laat dan op kamertemperatuur ontdooien tussen keukenpapier)

Meng de kruiden door de mosterd en mayonaise. Rasp de schil van de limoen en roer dit door de kruidige mosterdmayonaise. Voeg eventueel nog wat limoensap en versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Schep de haringstukjes samen met de augurk en sjalot stukjes door de saus.

Rooster de boterhammen goudbruin, snijd de korstjes eraf. Leg de toast op bordjes en 'schep hierop de haringtartaar als een mooi rond tartaartje, garneer het geheel eventueel met nog wat verse kruiden.

Hartige banketstaaf

Menugang	Hartigetaart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-6 Stuks.

1 el gehakte verse tijm
1 el kerriepoeder
4 bosuitjes
versgemalen peper
350 g rundergehakt
8 plakjes roomboterbladerdeeg
1 eidooier
2 el sesamzaad

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden C.

Kneed de tijm, kerriepoeder, heel fijngesneden bosui en wat zeezout en peper naar smaak, goed door het gehakt.

Laat de deegplakjes ontdooien en leg ze overlappend tegen elkaar aan om een rechthoekige lap te vormen. Druk de naden goed dicht.

Vorm een lange rol van het gekruide gehakt en leg dit in het midden van het deeg.

Bestrijk de rand met een beetje geklopte eidooier en vouw het deeg om het gehakt heen.

Leg de rol op een stuk bakpapier op een bakplaat met de vouwnaad naar beneden.

Smeer ook de bovenkant in met eidooier en strooi de sesamzaadjes erover.

Schuif de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven en bak de banketstaaf in 45 minuten goudbruin en gaar.

Laat de gehaktstaaf iets afkoelen en snijd er stukken van. Natuurlijk kun je eindeloos variëren met de kruiden of specerijen die je toevoegt.

Hartige zalmtaart

Menugang	Hartigetaart	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

1 groot blik zalm, 400 g
1 pot geroosterde paprika's, 400 g
4 eieren
2 dl crème fraîche
platte peterselie
1 sjalotje
50 g boter
6 velletjes filodeeg
versgemalen peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 gr.

Laat het blikje zalm uitlekken, verwijder eventuele graatjes en verdeel de vis in stukjes. Laat de geroosterde paprika's uitlekken en snijd ze in dunne reepjes.

Klop de eieren los met de crème fraîche en meng er 2 eetlepels fijngehakte peterselie, het fijngehakte sjalotje, wat zout en versgemalen peper door.

Vet een taartvorm, 24 cm doorsnede, in met wat boter. Leg de filodeegvellen, besmeerd met wat boter, op elkaar in de taartvorm, ze mogen over de rand hangen.

Leg de zalmstukjes en de reepjes geroosterde paprika in de taartvorm en giet het eimengsel erover.

Bak de hartige taart in het midden van de voorverwarmde oven in ± 30 minuten gaar en goudbruin. Serveer de taart direct.

Herfstpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote rode ui
4 bosuitjes
1 tl verse tijm
400 g gemengde paddenstoelen
1 blikje tomatenpuree
2 voorgebakken focaccia's
200 g kruidenroomkaas
100 g geraspte Parmezaanse kaas
versgemalen peper
75 g rucola

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden C.

Maak de ui schoon, snijd deze dan in ringen. Snijd de bosuitjes in ringetjes, meng deze met de uiringen en de verse tijm. Maak de paddenstoelen schoon, snijd of scheur ze iets kleiner en schep ze door het uimengsel.

Roer de tomatenpuree los met 4 eetlepels water.

Snijd de focaccia's horizontaal doormidden met behulp van een broodmes. Leg ze op de bakplaat. Bestrijk beide helften eerst royaal met de gekruide roomkaas, verdeel hier de losgeroerde tomatenpuree over en vervolgens het paddenstoel/uimengsel.

Bestrooi ze ten slotte met de geraspte kaas en royaal met versgemalen peper.

Bak de herfstpizza's in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 10 minuten goudbruin. Haal ze uit de oven en verdeel er de rucola over. Serveer direct!

Italiaans gehaktbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g kalfsgehakt
40 g pijnboompitten
2 beschuiten
1 ei
1 tl oregano
3 el pesto
1 dl mayonaise
1 dl yoghurt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden C.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan, al roerende, goudbruin.

Maak de beschuiten fijn en meng ze met het gehakt, het ei, oregano, 2 eetlepels pesto, een snufje zout, versgemalen peper en de pijnboompitten.

Vorm van het gehakt een bal. Leg de gehaktbal in een cakeblik van 14 cm en druk het gehakt aan, zodat ook alle hoeken met gehakt zijn gevuld.

Bak het gehaktbrood midden in de voorverwarmde oven in ongeveer 30 tot 40 minuten gaar. Laat het afkoelen.

Meng de mayonaise met de yoghurt en de rest van de pesto.

Snijd het gehaktbrood in dunne plakken. Serveer de saus erbij.

Kaneelbroodjes

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

14 STUKS

2 dl lauwarme melk

1 zakje gist

500 g bloem

50 g zachte boter

50 g bruine basterdsuiker

snufje zout

1 ei

75 g gesmolten boter

2 el kaneel

4 el bruine basterdsuiker

1 eigeel + 2 el melk

150 g poedersuiker

Bereiding

Los het gist op in de lauwarme melk.

Meng de bloem samen met de zachte boter, basterdsuiker, het ei en een snufje zout, roer er dan de melk voorzichtig door. Kneed dit alles tot een homogeen deeg. Maak er een bal van, leg deze . in een schaal, doe er een vochtige doek over en laat op een warme plek 1 uur rijzen.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad tot een 1 cm dunne lap van 30 x 50 cm. Bestrijk de deeglap met de gesmolten boter en bestrooi deze dan met kaneel en basterdsuiker. Rol de deeglap in de breedte op, zodat je een ± 50 cm lange rol krijgt. Snijd deze dan in, ± 14 plakken.

Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat met voldoende ruimte ertussen. Laat ze nog 30 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 180'C.

Bestrijk de kaneelbroodjes met het eigeel-/melkmengsel, bak de broodjes in het midden van de voorverwarmde oven in ± 15 minuten goudbruin.

Maak intussen een glazuur: roer door de poedersuiker eerst 2 eetlepels water, roer er beetje voor beetje iets extra water bij tot een dik, iets lopend glazuur. Smeer dit direct op de kaneelbroodjes als ze uit de oven komen.

Karbonades uit Normandië

Menugang	Hartigetaart	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 haaskarbonades

boter

versgemalen zeezout en peper

2 moesappelen (bijvoorbeeld Goudreinet)

1,5 dl crème fraîche

gemberpoeder

Bereiding

Verwarm in een grote koekenpan per 100 g vlees 20 g boter.

Doe de karbonades in de pan als de grote belletjes wegtrekken en de boter bruin gaat kleuren. Bestrooi het vlees dan met zout en peper.

Bak ze aan beide kanten op een matig hoog vuur bruin, zet het vuur iets lager en braad de karbonades in ongeveer 10 minuten gaar.

Schil intussen de appel, boor het klokhuis eruit en snijd de appel in 4 dikke plakken.

Schenk na 10 minuten 1 dl heet water bij het vlees, laat de karbonades nog 2 minuten meesudderen, haal ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Leg de appelplakken in de pan, zet het vuur hoog en bak ze gaar. Leg ze op de karbonades.

Roer de crème fraîche door de achtergebleven braadjus en maak deze eventueel verder op smaak met nog wat versgemalen peper en gemberpoeder.

Karels kroketjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 STUKS

80 g boter
110 g bloem
175 g Serrano of Pata Negra ham
4 dl vleesbouillon
3 blaadjes gelatine
0,5 dl room
1 eidooier
zeezout en peper
1 ei
bloem
paneermeel of panko
olie of vloeibaar frituurvet

Bereiding

Verwarm in een sauspan de boter op een laag vuur en voeg al roerende als de boter gesmolten is de bloem toe. Blijf roeren tot een glad mengsel ontstaat.

Giet hier al roerend de bouillon bij, tot een gladde ragout. Laat dit gaar worden (8 min.).

Week de gelatine in koud water.

Verwarm de room en los de gelatine op.

Meng dit met de eidooier en de gesneden ham door het ragout-mengsel.

Schep de ragout op een natte schaal en strijk het met een natte lepel glad.

Verdeel de ragout in 16 gelijke delen en vorm hier rolletjes van met natte handen.

Klop in een bord het ei met een eetlepel water los, doe in een ander bord de bloem en een derde bord paneermeel. Wentel ieder kroketje eerst door de bloem vervolgens door het ei en tenslotte door het paneermeel.

Verwarm het frituurvet tot ongeveer 170 graden en bak hierin de kroketjes met 4 tegelijk in ongeveer 4 minuten goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze eventueel warm in een oven van 100 graden. die op een kier staat.

Kersen/bananenclafoutis

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bananen
4 eieren
2 el crème fraîche
1 el bloem
natuurlijk vanillearoma
400 g kersen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden C.

Prak de banaan in een beslagkom, roer de eieren er samen met de bloem en crème fraîche door. Klop het geheel met een staafmixer schuimig. Voeg de vanille-aroma toe.

Verwijder de pitten uit de kersen.

Vet een lage ronde bakvorm, doorsnee 24 cm, in met wat boter of olie. Schep de ontpitte kersen erin en schenk vervolgens het bananenbeslag erop.

Bak de clafoutis in het midden van de voorverwarmde oven gaar in 15 tot 20 minuten. Laat de clafoutis even afkoelen en snijd hem dan in stukken. Serveer eventueel lauwwarm met een schep gekoelde crème fraîche.

Knoflook-garnalen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tappas	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 middelgrote ongepelde garnalen
olijfolie
1 sjalot
1 tomaat
6 tenen knoflook
1 gehakte rode peper zonder zaadjes
platte peterselie
zeezout

Bereiding

Pel de garnalen. Bak de schillen en koppen in 4 eetlepels olijfolie krokant.

Bereiding

Snijd de sjalot fijn, de tomaat in kleine blokjes en de knoflook in dunne plakjes. Voeg de sjalot samen met de tomaat en 4 eetlepels water toen aan de garnaalschillen. Laat dit 4 minuten garen. Zeef de massa en pers er de laatste sappen uit.

Verhit de knoflook en peper met het sap en 4 eetlepels olijfolie. Laat dit 1 minuut sudderen. Voeg net voor het serveren de garnalen zelf toe en gaar ze rustig in ongeveer 2 minuten. Niet laten koken!

Breng verder op smaak met fijngehakte peterselie en zeezout.

Serveer als tapas met vers afgebakken stokbrood.

Koffiepavlova met 'koffiesnoepje'

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eiwitten
snufje zout
230 g lichtbruine basterdsuiker
2 el Nescafépoeder
2 tl maïzena
1.5 dl sterke koffie
3 blaadjes gelatine
75 g walnoten
60 g rozijnen
2 dl Pedro Ximenez (Jerezwijn)
1 el gemalen koffie
4 dl slagroom

Bereiding

Verwarm de oven voor op 100 graden.

Klop eiwitten stijf in vetvrije kom met een snufje zout, voeg beetje voor beetje de suiker en het Nescafépoeder toe blijf kloppen tot u een taaie, glanzende massa hebt. Roer de maïzena met 2 eetlepels water glad en voeg dit toe.

Bekleed een bakplaat met bakpapier, strijk het eiwit er in een cirkel over uit. Laat het 1,5 uur drogen in het midden van de oven. Laat afkoelen in open oven.

Week gelatineblaadjes in koud water, verwarm 2 eetlepels sterke koffie en los hier de goed uitgeknepen gelatine in op. Schenk de overige koffie erbij en laat het in laag schaaltje opstijven.

Hak walnoten fijn, wel de rozijnen in 2 dl PX op laag vuur. Klop de slagroom met een eetlepel gemalen koffie lobbij, schep de noten erdoor.

Serveer de koffiepavlova met op het midden eerst PX-rozijnen, dan de koffie/notenslagroom en daar overheen wat gesmolten chocolade gesprekeld.

Langzaam gegaarde ganzenbout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ganzenbouts

200 g vetspek

1 wortel

1 prei 3 dl bouillon

1 dl rode wijn

2 el ciderazijn

1 laurierblaadje

2 kruidnagelen

versgemalen peper en zout

Bereiding

(H)eerlijk Hollands wild kan het hele jaar door. Koop ganzenbouts bij de poelier.

Laat de bouts op kamertemperatuur komen, bestrooi ze met versgemalen peper en zout.

Smelt het in kleine blokjes gesneden vetspek in een grote braadpan uit op een matig vuur, zet het vuur hoger en braad de bouts rondom bruin.

Snijdt intussen de wortel en prei grof, voeg de groenten toe aan de aangebraden bouts, laat ze even meebakken. Schenk de bouillon en rode wijn erop, samen met de ciderazijn. Voeg zo veel vocht toe tot het vlees net onder staat, doe het laurierblad en de kruidnagelen erbij. Leg de deksel schuin op de pan, draai het vuur heel laag, keer het vlees geregeld om en laat de bouts in 5 uur garen.

Melanzane alla parmigiana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Snell: Slank:

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg aubergine

zout

2 teentjes knoflook

1 rode ui

olijfolie

0,51 tomaatblokjes

1 bosje verse basilicum

versgemalen peper

3 bolletjes mozzarella

100 g geraspte Parmezaanse kaas

boerenbrood

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden C.

Snijd de aubergines in de lengte van circa 1 cm, bestrooi met zout en laat ze een halfuur rusten.

Fruit de fijngehakte knoflook en de gesnipperde rode ui in wat olijfolie en voeg vervolgens de tomaatblokjes en grof gehakte basilicum toe.

Maak verder op smaak met zout en versgemalen peper.

Breng de saus aan de kook en laat een halfuur op een laag vuur pruttelen.

Verwarm in een grillpan/plaat wat olijfolie en bak hierop de aubergines aan beide kanten ongeveer 2 minuten. Leg ze vervolgens op een stuk keukenpapier.

Doe in een ovenschaal diverse laagjes van de tomatensaus, aubergines, plakjes mozzarella, Parmezaanse kaas. Begin en eindig met tomatensaus.

Zet de ovenschaal 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveer de melanzane alla parmigiana met brood en olijfolie.

Tip: ook lekker om ansjovisfilets toe te voegen.

Minestrone soep

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 l groentebouillon
0,5 spitskool
100 g sperziebonen
1 courgette
1 middelgrote aardappel
3 tomaten
1 potje witte bonen (100g)
1 teentje knoflook
100 g pasta of rijst
versgemalen zout en peper
verse basilicum
4 eetlepels groene of rode pesto
Parmezaanse kaas

Bereiding

Breng in een soeppan de bouillon tegen de kook aan. Maak de groenten schoon, schil de aardappel, snijd de aardappel in kleine blokjes, de spitskool in dunne reepjes, de sperziebonen in stukjes, de courgette in plakjes en de tomaat in blokjes. Laat de witte bonen uitlekken in een zeef.

Voeg de fijngehakte knoflook, pasta, de groenten, de aardappel en de bonen toe aan de bouillon. Breng de soep aan de kook en laat deze ongeveer 8 minuten koken, zodat de groenten en pasta gaar zijn.

Breng de minestrone verder op smaak met versgemalen peper en zout.

Scheur de basilicum-blaadjes iets fijn.

Schep de soep in de voorverwarmde soepborden en strooi hierop wat basilicum, een eetlepel pesto en wat geraspte Parmezaanse kaas.

Noedelsoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el wokolie
2 teentjes knoflook
300 g kipfiletreepjes
400 g Oosterse roerbakgroenten
150 g paddenstoelen
2 cm geraspte gemberwortel
3 el oestersaus
7 dl groentebouillon
250 g glasnoedels
zout en versgemalen peper
2 el verse koriander
4 el gebakken uitjes

Bereiding

Verwarm de olie in een grote pan.

Bak de fijngehakte knoflook samen met de kipfilet in de wokolie op een hoog vuur.

Voeg na ongeveer 2 minuten de groenten, de kleiner gesneden paddenstoelen en de gember toe. Roer de oestersaus erdoor. Schenk hier hete bouillon op. Voeg de noedels toe en laat alles 4 minuten koken. Maak de noedelsoep verder op smaak met zout en peper.

Verdeel de soep over 4 voorverwarmde soepkommen/-borden en strooi de fijngehakte koriander en de gebakken uitjes erover.

Panettone: Italiaans kerstbrood

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-8 Stuks.

100 g blanke rozijnen
15 g gist (vers)
120 g witte basterdsuiker
13 eidooiers
150 g gesmolten boter
1/2 tl zout
500 g zelfrijzend bakmeel
bloem
2 citroenen, geraspte schil
2 sinaasappels, geraspte schil
75 g geschaafde amandelen
bakpapier

Bereiding

Wel de rozijnen 1 uur in lauw water of Grand Marnier. Laat ze uitlekken.

Los de gist en 1,5 theelepel suiker in 3 eetlepels lauwwarm water op. Voeg 12 eidooiers en nog 4 eetlepels lauwwarm water toe en klop luchtig.

Voeg de rest van de suiker, de boter en het zout toe. Mix door elkaar voeg het gezeefde bakmeel langzaam toe.

Kneed het deeg met koele handen tot het soepel en elastisch is.

Leg het deeg in een met bloem bestoven kom. Laat het afgedekt met een lauwarme natte doek een half uur rijzen.

Verhoog de rand van een springvorm (24 cm o) met 6 cm dubbelgevouwen bakpapier. Maak het papier vast met behulp van een niet-apparaat.

Kneed het deeg na het rijzen en voeg de citroen- en sinaasappelrasp, rozijnen en amandelen toe.

Schep het deeg in de springvorm en laat het nogmaals 1 uur rijzen tot het volume is verdubbeld. Verwarm de oven intussen voor op 160° C.

Klop 1 eidooier los en bestrijk hiermee de bovenkant van het deeg.

Bak de panettone in ± 40 minuten gaar en lichtbruin in het midden van de voorverwarmde oven.

Paprikaplaattaart

Menugang	Hartigetaart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

4 oranje paprika's
4 rode paprika's olijfolie
750 g ontvelde tomaten (uit blik)
2 teentjes knoflook
2 tl tijm
0,5 rode chilipeper
1 blikje ansjovis
10 plakjes diepvriesdeeg voor hartige taart
1 eidooier
2-3 el fijngesneden basilicum

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210 graden C. Snijd de paprika's in lange repen van circa 1 cm breed. Verhit 2 tot 3 eetlepels olie en bak hierin de tomaten ongeveer 20 minuten, tot het vocht is verdampt. Voeg de fijngehakte knoflook, zout, versgemalen peper, tijm en fijngehakte chilipeper toe en laat het mengsel nog circa 10 minuten stoven tot de saus wat dikker is.

Laat de plakjes deeg iets ontdooien. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg de deegplakjes iets overlappend tegen elkaar aan, zorg dat er een opstaande rand ontstaat op de met bakpapier beklede bakplaat en prik de deegbodem regelmatig in met een vork. Klop de eidooier los met 1 theelepel water en bestrijk het deeg hiermee.

Bak de deegbodem circa 8 minuten in het midden van de oven op 210 graden C. Schakel .dan de oven terug naar 190 graden C.

Verdeel het tomaatmengsel over de deegbodem en verdeel hierover de repen paprika en ansjovis. Bestrijk de paprika heel dun met nog wat olie en bak de taart nog ongeveer 20 minuten in het midden van de hete oven tot deze goudbruin is. Strooi voor serveren de basilicum erover.

Peercarpaccio met rookvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 stevige handperen

1 sjalotje

4 el olijfolie extra vergine

2 el crema aceto balsamico

versgemalen peper en zout

300 gebraden rookvlees (vleeswaren)

100 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de stevige peren in heel dunne plakjes (gebruik eventueel een rasp of mandoline) en verwijder de klokhuizen.

Hak het sjalotje heel fijn, meng dit samen met de olijfolie, de crema aceto balsamico, versgemalen peper en zout tot een dressing. Gebruik eventueel een lege pot met een schroefdeksel, doe er een ijsklontje in samen met de ingrediënten voor de dressing. Draai de dop erop en schudden maar. Zo ontstaat een mooie homogene dressing.

Leg de peer mooi dakpansgewijs op de borden, verdeel hier dan de rookvlees over en schenk de dressing er op.

Strooi er tenslotte geraspte Parmezaanse kaas en nog wat versgemalen peper over.

Ook lekker om in plaats van rookvlees, rosbief of fricandeau te nemen en voor een vega-variant plakjes boerenkaas met wat gehakte noten.

Peren/speculaascake

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 PLAKKEN

1 handpeer

1 citroen

1 tl gemalen korianderzaad

200 g boter

200 g fijne kristalsuiker

1 zakje vanillesuiker

4 eieren

200 g bloem

snufje zout

6 speculaasjes

2,5 dl slagroom

Bereiding

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in kwarten. Besprenkel deze direct met citroensap. Rasp de schil van de citroen en schep 1 eetlepel hiervan samen met het korianderzaad door de peer.

Verwarm de oven voor op 175 graden C. Roer de boter samen met de suiker en de vanillesuiker romig, bijna wit van kleur en tot de suiker is opgelost. Klop met de mixer op de hoogste stand nog 2 minuten door.

Klop de eieren 1 voor 1 door het boter/suikermengsel tot een luchtig beslag ontstaat, als het mengsel iets gaat schiften voeg dan alvast een eetlepel van de bloem toe.

Spatel dan de bloem er samen met het snufje zout door. Doe dit al omscheppend en draai de beslagkom elke keer een kwartslag.

Verkruimel de speculaasjes en spatel deze door het beslag.

Vet een cakeblik in met nog wat boter, strooi er een eetlepel bloem in en klop het overtollige eruit.

Schep het beslag in de ingevette cakevorm en leg hier de peerstukken in.

Bak de peren/speculaascake in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 60 minuten goudbruin en gaar. Haal de cake direct uit de vorm en laat deze afkoelen op een rooster.

Klop de room Lobbig met een eetlepel fijne tafelsuiker en 2 theelepels citroenrasp. Serveer de warme cake met wat room.

Perensorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g fijne kristalsuiker

2 dl water

600 g handperen

1 limoen

1 eiwit

verse munt

Bereiding

Maak met 200 g suiker en het water een suikersiroop, door de suiker op een matig vuur op te lossen in het kokende water.

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd de peren in stukjes. Houd eventueel wat stukjes achter voor de garnering. Kook de stukjes peer met het sap van de limoen in ongeveer 10 minuten zacht. Wrijf de peren vervolgens door een zeef.

Roer de suikersiroop door 450 g van de perenmoes. Doe de moes in een vriesvaste schaal en zet deze eerst 1 uur in het vriesvak.

Klop de moes dan om het halfuur door tot het bijna helemaal is bevroren. Laat het vooral niet helemaal bevriezen.

Klop een halfuur voor het serveren het eiwit heel stijf.

Voeg er tijdens het kloppen geleidelijk 50 g suiker aan toe. Klop het schuim vervolgens op een pan met warm water (au bain marie) tot het taai is. Neem het van de pan en klop het koud.

Meng er het half bevroren perenijs door. Zet het nog 30 minuten in de vriezer.

Schep de perensorbet in hoge champagneglazen. Garneer eventueel met een wat peer en een blaadje munt.

Roergebakken broccoli met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g broccoli
500 g rundvlees-reepjes
2 el sojasaus
1 el chilisaus
1 el citroensap
2 el maizena
300 g uien
2 teentjes knoflook olijfolie
zilervliesrijst
100 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Maak de broccoli schoon en verdeel deze in kleine roosjes en snijd de steel in plakjes, kook de broccoli in 6 minuten beetgaar.

Maak een marinade van de sojasaus, chilisaus en het citroensap. Bestrooi het vlees met de maizena, schep het om zodat al het vlees een dun laagje krijgt. Meng dan de marinade door de vleesreepjes.

Snijd de ui in dunne ringen en de knoflook in plakjes.

Roerbak het vlees op een hoog vuur in 4 eetlepels olie, voeg dan de ui en knoflook toe en ten slotte de uitgelekte broccoli.

Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verwarm de cashewnoten heel kort met de roergebakken broccoli mee en serveer direct met de zilervliesrijst.

Romige pompoenwortelsoep

Menugang	Soep	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pompoen
1 ui
1 teentje knoflook
1 el paprikapoeder
25 g boter
verse gemberwortel
1 l groentebouillon
300 g wortel
1 sinaasappel
1/2 tl gemalen koriander
200 ml crème fraîche
1 el verse tijm of oregano
bosuitjes
versgemalen peper en zout

Bereiding

Snijd pompoen doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees met schil in stukjes. Snijd de ui en knoflook fijn, fruit ze op laag vuur met de paprikapoeder in een soeppan in de boter voor 4 minuten.

Schil ± 3 cm gemberwortel en rasp deze boven de ui, schenk er dan de bouillon op.

Schil de wortelen en rasp ze grof, voeg ze toe aan de bouillon en kook ze gaar in 10 minuten. Pureer de pompoen/wortelsoep met een staafmixer tot een gladde gebonden soep. Maak deze verder op smaak met versgemalen peper en zout.

Maak de oranjeroom, was de sinaasappel en rasp er een eetlepel schil af. roer dit met de koriander door de crème fraîche.

Schep in de soepkom of het soepbord een lepel oranjeroom, verdeel de verse kruiden en gesneden bosui over en schep op.

Ook lekker om uitgebakken magere spekjes toe te voegen of pasta mee te koken.

Runderlende gesmoord in rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6-8 Stuks.

750 g dikke runderlende
2 teentjes knoflook
3 el verse rozemarijn
zout en versgemalen peper
10 plakken Parma ham
olijfolie
20 g gedroogde gemengde paddenstoelen (=funghi porcini)
2 sjalotjes
1,5 dl rode wijn
400 g gepelde tomaten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C

Maak aan de bovenkant van het vlees een aantal inkepingen en doe hierin knoflook.

Strooi 1 eetlepel rozemarijn, zout en versgemalen peper over het vlees.

Leg de plakken rauwe ham naast elkaar op een plank, leg het vlees erop en pak het helemaal in. Zet het vast met keukentouw of cocktailprikkers.

Verwarm wat olijfolie in een grote braadpan. Schroeï het vlees aan alle kanten dicht, tot het rondom goudbruin is.

Laat de gedroogde paddenstoelen 5 minuten weken in 2 deciliter heet water.

Neem de gedroogde paddenstoelen uit het water. Bewaar het weekwater.

Voeg de iets kleiner gesneden paddenstoelen, de gesneden sjalotjes, de fijngehakte knoflook en de rozemarijn toe in de koekenpan. Zet het vuur laag en bak alles 3 minuten mee. Voeg het weekwater, de wijn en de tomaten toe en laat de saus 7 minuten inkoken.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Leg het vlees in een ovenschaal en giet de saus erover. Stoof het vlees gaar in het midden van de oven in 40 minuten.

Snelle Plaatpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 plakjes diepvriesdeeg voor hartige taart
olijfolie
1 groot pak tomato fritto
1 grote rode ui
1 grote witte ui
2 paprika's
250 g champignons
10 zwarte olijven zonder pit
1 el gedroogde Italiaanse kruiden of oregano
2 bolletjes
mozzarella
100 g Parmezaanse kaas
75 g rucola

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Bereid het pizzadeeg volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Bekleed een ingevette bakplaat helemaal met het deeg. Besmeer het met de tomato fritto.

Maak de uien en paprika's schoon, snijd de uien in ringen en de paprika's in repen. Borstel de champignons schoon en snijd ze in kwarten en de olijven in plakjes.

Verdeel de groenten en de olijfplakjes over de pizzabodem, strooi er tenslotte de Italiaanse kruiden over.

Snijd de mozzarella in plakjes en rasp de Parmezaanse kaas grof, verdeel ook dit over de pizza.

Bak de groenten plaatpizza in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin.

Haal de pizza uit de oven, snijd deze in 4 stukken en verdeel hier tenslotte de rucola over. Besprenkel met wat olijfolie en maal er nog wat peper boven.

Soda van zoete aardappel en citroen

Menugang	Drank en Cocktail	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 Liter

4 grote zoete aardappelen

4 cm verse gember met schil

2 l water

1 lege eierschaal

400 g (riet)suiker

120 ml wei (vloeistof uit uitgehangen Bio yoghurt)

4 citroenen, sap en schil (fijn geraspt)

Bereiding

Rasp de zoete aardappelen fijn, spoel dit onder koud stromend water af en druk zo veel mogelijk het zetmeel eruit.

Doe de geraspte aardappel in een grote (weck)pot samen met de in dunne plakjes gesneden gember, suiker, wei, citroen en tot gruis gemalen eierschaal, Voeg 1,5l water toe, tot de pot voor maximaal 90 procent gevuld is. Doe de deksel dicht en schud de pot een paar keer om. Laat 3-4 dagen gisten, op kamertemperatuur. Hierdoor ontwikkelt zich koolzuur. Roer elke dag, om de CO2 te laten ontsnappen (laat de druk in de pot niet te hoog worden) en proef.

Wanneer de soda genoeg smaak heeft, zeef deze door een zeer fijne zeef of kaasdoek en vul twee flessen. Voeg eventueel nog wat water toe en suiker naar smaak.

Sluit de flessen en laat de koolzuur nog op het aanrecht 1 tot 2 dagen zijn werk doen.

Serveer met veel ijs en citroenschil.

Spaanse kalfsstoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

60 g blanke amandelen
2 teentjes knoflook
500 g tomaten
4 eetlepels olijfolie
2,5 dl vleesbouillon
600 g kalfslapjes
6 takjes peterselie
versgemalen peper en zout
1 dl medium sherry

Bereiding

Rooster de amandelen in droge koekenpan goudbruin. Pel de knoflook en snijd de teentjes in heel dunne plakjes. Maak de tomaten schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Snijd het kalfsvlees in blokjes.

Verwarm 2 eetlepels olie in een pan, bak de knoflook op een laag vuur goudbruin en voeg de tomaten toe.

Zet het vuur hoog en bak het geheel onder voortdurend omscheppen ongeveer 4 minuten. Roer de bouillon er door en laat de saus iets afkoelen. Pureer het iets afgekoelde tomatenmengsel en 2/3 van de amandelen tot een gladde saus met een staafmixer.

Verhit in een braadpan de rest van de olie, bak het kalfsvlees snel-rondom lichtbruin op een hoog vuur. Bestrooi het met zout en peper.

Zet het vuur lager en voeg de sherry aan het vlees toe, draai het vuur iets hoger. Roer de tomaten-amandelsaus en fijngehakte peterselie er door. Laat het kalfsvlees afgedekt in ongeveer anderhalf uur gaar stoven. Voeg eventueel nog wat extra sherry toe.

Breng de Spaanse stoofpot verder op smaak met zout en versgemalen peper.

Bestrooi tenslotte met de rest van de gehakte amandelen. Lekker met gekookte rijst of krieltjes.

Spaanse stoofschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-6 Stuks.

olijfolie
300 g runderlappen
200 g lamsvlees
4 kippendijtes
150 g chorizo, aan het stuk
100 g magere spekblokjes
150 g kikkererwten, uit blik
8 dl groentebouillon
2 uien
3 teentjes knoflook
100 g gesneden witte kool
150 g wortel
2 aardappelen
1 tl majoraan of oregano

Bereiding

Verwarm in een grote braadpan 4 eetlepels olijfolie.

Snijd het vlees in middelgrote blokjes en de chorizo in kleine blokjes. Braad het vlees op een matig vuur aan samen met de kippenboutjes.

Voeg vervolgens de uitgelekte kikkererwten en de bouillon toe.

Maak de uien schoon, snijd ze in grove stukken, hak de knoflook fijn, de wortel in plakjes en de aardappel in blokjes. Verwarm in een andere pan 1 eetlepel olijfolie, bak hierin de gesneden ui en fijngehakte knoflook onder voortdurend roeren heel kort even aan. Doe dit gebakken ui/knoflookmengsel bij het vlees in de braadpan.

Doe de deksel op de pan, laat de Spaanse stoofschotel op een laag vuur ongeveer 45 minuten stoven. Voeg dan de overige gesneden groenten toe samen met 1 theelepel majoraan of oregano, versgemalen peper en zeezout naar smaak. Laat alles nu nog 20 minuten stoven.

Serveer de stoofpot met donkerbruin brood en een glas medium sherry.

Sucadelapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g sucadelapjes

dijonmosterd

2 uien

40 g boter

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

1 rundvlees bouillontablet

Bereiding

Dep het vlees droog met keukenpapier.

Smeer de sucadelapjes royaal in met mosterd.

Snijd de uien in dunne ringen.

Smelt in een braadpan de boter en bak de sucadelapjes aan beide kanten bruin.

Fruit de uien ongeveer 2 minuten mee.

Schenk dan zoveel warm water in de pan tot het vlees net onderstaat.

Voeg de kruidnagels, laurierblaadjes en het verkruimelde bouillontablet toe.

Laat het vlees in ongeveer 2,5 uur op laag vuur zachtjes gaar stoven. Het vuur doet het werk! En natuurlijk kun je een dubbele portie maken en dan invriezen.

Heerlijk met aardappelpuree en verse rode kool.

Supersnelle winterse pizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g boter
1 el fijngehakte Provençaalse kruiden
1,5 dl water
325 g speltmeel
0,5 tl zout
400 g diverse paddenstoelen
2 uien
200 g verse roomkaas
verse tijm
olijfolie
250 g boerenkaas
100 g mesclun of rucola sla

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak het deeg door de boter samen met de fijngehakte rozemarijn te smelten op een laag vuur. Voeg het water toe. Roer dan het spelt-meel er samen met het zout in één keer door, blijf roeren tot een deegbal ontstaat. Haal deze uit de pan en vorm er 4 gelijke ballen van. Rol ze uit op een bakplaat met bakpapier.

Snijd de paddenstoelen in plakjes en de ui in dunne ringen. Besmeer de pizza's met de roomkaas, beleg ze met de uiringen en paddenstoelen, bestrooi ze met de verse tijm, olijfolie en de geraspte kaas.

Bak de pizza's in het midden van de voorverwarmde oven in ongeveer 25 minuten goudbruin. Serveer ze met bovenop de rucola.

Ook lekker met courgette in plakjes en geitenkaas of salami. Voor de kids: met in reepjes gesneden gekookte ham.

Truffelaardappelsalade met gegrilde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 puntpaprika's
2 courgettes
1 aubergine
2 uien
olijfolie
750 g truffel-aardappelen
1 limoen
1 avocado
bladpeterselie

Bereiding

Snijd de paprika's in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten.

Snijd van de courgettes en de aubergine de boven- en onderkant, snijd ze vervolgens in de lengte in plakken. Maak de uien schoon, hak een halve ui heel fijn en houd deze apart. Snijd de rest van de ui in dikke plakken. Bestrijk alle gesneden groenten royaal met olie en bestrooi ze met versgemalen peper en zout.

Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke blokjes en blancheer ze in kokend water met wat zout gedurende 8 minuten, giet ze af in een zeef, spoel ze koud.

Verwarm een grillpan en grill de paprika, courgette, aubergine en ui om en om tot ze een mooie bruine kleur hebben. Leg ze op een schaal.

Maak een dressing; rasp de schil van de limoen, pers het sap uit, maak de avocado schoon doe deze in een hoge mengbeker, giet er 4 eetlepels olijfolie, en het limoensap bij en pureer het geheel met een staafmixer.

Hak de peterselie fijn.

Schep de dressing samen met wat peterselie door de truffelaardappelblokjes. Maak het geheel verder op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveer de aardappelsalade op de gegrilde groenten.

Tip: ook lekker om te serveren met gegrilde geitenkaas of geraspte boerenkaas.

Tutti-fruttitaartjes

Menugang	Gebak, taart en koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Earl Grey thee
250 g tutti frutti
150 g bloem
50 g basterdsuiker
snufje zout
80 g boter
2 el melk
1 ei
1 el custardpoeder
25 g geschaafde amandelen
1 sinaasappel, uitgeperst + rasp
4 kleine bakvormpjes (doorsnee 15 cm)

Bereiding

Kook 1 liter water en maak er sterke thee van. Wel hierin de tutti frutti 1 uur. Laat vervolgens de tutti frutti goed uitlekken.

Verwarm de oven voor op 175 graden C.

Meng in een kom de bloem, suiker en het zout. Snijd de boter met 2 messen in kleine stukjes door de bloem en schenk hier de melk bij.

Klop het ei los en voeg de helft toe aan de bloem.

Kneed alles met een schone, koele hand tot een compacte deegbal of gebruik een keukenmachine.

Vet de schaalpjes in en druk het deeg tot hoog aan de rand in de vormpjes.

Meng in een schone kom de geweldde tutti frutti, custardpoeder, amandelen en het sinaasappelsap en de -rasp door elkaar.

Schep het tutti-frutti-mengsel in de vormpjes.

Vouw de rand van het deeg een beetje naar binnen over het fruit heen.

Bak de taartjes in ongeveer 35 minuten in het midden van de voorverwarmde oven goudbruin en gaar.

Vlaamse mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal -Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kg mosselen

400 g mosselgroenten (ui, prei, wortel en knolselderij)

50 g roomboter

3 takjes selderij

2 dl Vlaams (wit)bier)

Bereiding

Controleer de mosselen. Gooi schelpen die stuk zijn of na een ferme tik niet sluiten weg. Snijd de groenten in gelijke stukjes.

Smelt in een ruime hoge pan de boter. Fruit de mosselgroenten 2 minuten al omscheppend. Schep de fijngesneden selderij erdoor. Schenk dan het bier in de pan.

Leg de mosselen op de groenten en maal er royaal peper over. Kook de mosselen 6 tot 8 minuten met het deksel op de pan, of zo lang tot alle schelpen openstaan.

Serveer de mosselen in het kookvocht. Lekker met stokbrood of frites en klassieke mosselsaus. Lekker met wat extra partjes citroen.

Zarzuela, Spaanse visstoof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
2 blikken gepelde tomaten
1 l visbouillon
versgemalen zwarte peper
3 el brandy, Spaanse cognac
1 laurierblad
1 tl paprikapoeder tabasco
250 g kabeljauw
250 g tonijn
300 g garnalen
1 potje gekookte mosselen
verse platte peterselie

Bereiding

Snijd de uien in halve ringen, hak de knoflook fijn. Fruit de uien en de knoflook in de olijfolie in een diepe pan.

Voeg de gepelde tomaten, de visbouillon en de brandy toe en verwarm het geheel goed, voeg de specerijen toe en laat de stoofpot even pruttelen.

Bak de in gelijke stukken gesneden kabeljauw en tonijn even kort in een koekenpan.

Laat de mosselen uitlekken of gebruik verse mosselen. Voeg alle vis toe aan de soep en verwarm nog goed mee. Garneer de zarzuela met wat fijngehakte peterselie.

Deze visstoof is heerlijk als lunch, maar ook als avondmaaltijd. Serveer bijvoorbeeld met donker brood.

Zomerse venkelsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Algemeen Dagblad-Carin Leenders de Vries			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkel knollen
1 biologische sinaasappel
1 biologische limoen
1 rode grapefruit
1 bosje waterkers of veldsla
100 g feta kaasblokjes op kruidenolie
50 g amandelen
50 g zwarte olijven zonder pit
versgemalen peper en zout

Bereiding

Was de venkel en snijd ze vervolgens op een 'mandoline' of een rasp in heel dunne plakjes.

Rasp 1 eetlepel schil van de goed schoongeboende sinaasappel en limoen en bewaar dit.

Snijd met een scherp mes de schil van de sinaasappel, grapefruit en limoen en snijd vervolgens de partjes tussen de velletjes uit. Doe dit boven een schaal en vang zo ook het sap op.

Was de waterkers, verwijder de dikke steeltjes en laat ze goed drogen. Laat de fetakaas uitlekken maar vang de olie op, roer hier 2 eetlepels van het citrusvocht door samen met wat versgemalen peper en zout, zodat je een dressing krijgt. Rooster de amandelen in een droge koekenpan.

Doe de waterkers in een schaal samen met de venkel, het citrusfruit, de geroosterde amandelen, olijven en de uitgelekte feta kaasblokjes. Schep alles goed door samen met de dressing.

Voeg eventueel voor een maaltijd salade 300 g gare quinoa of rijst toe.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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