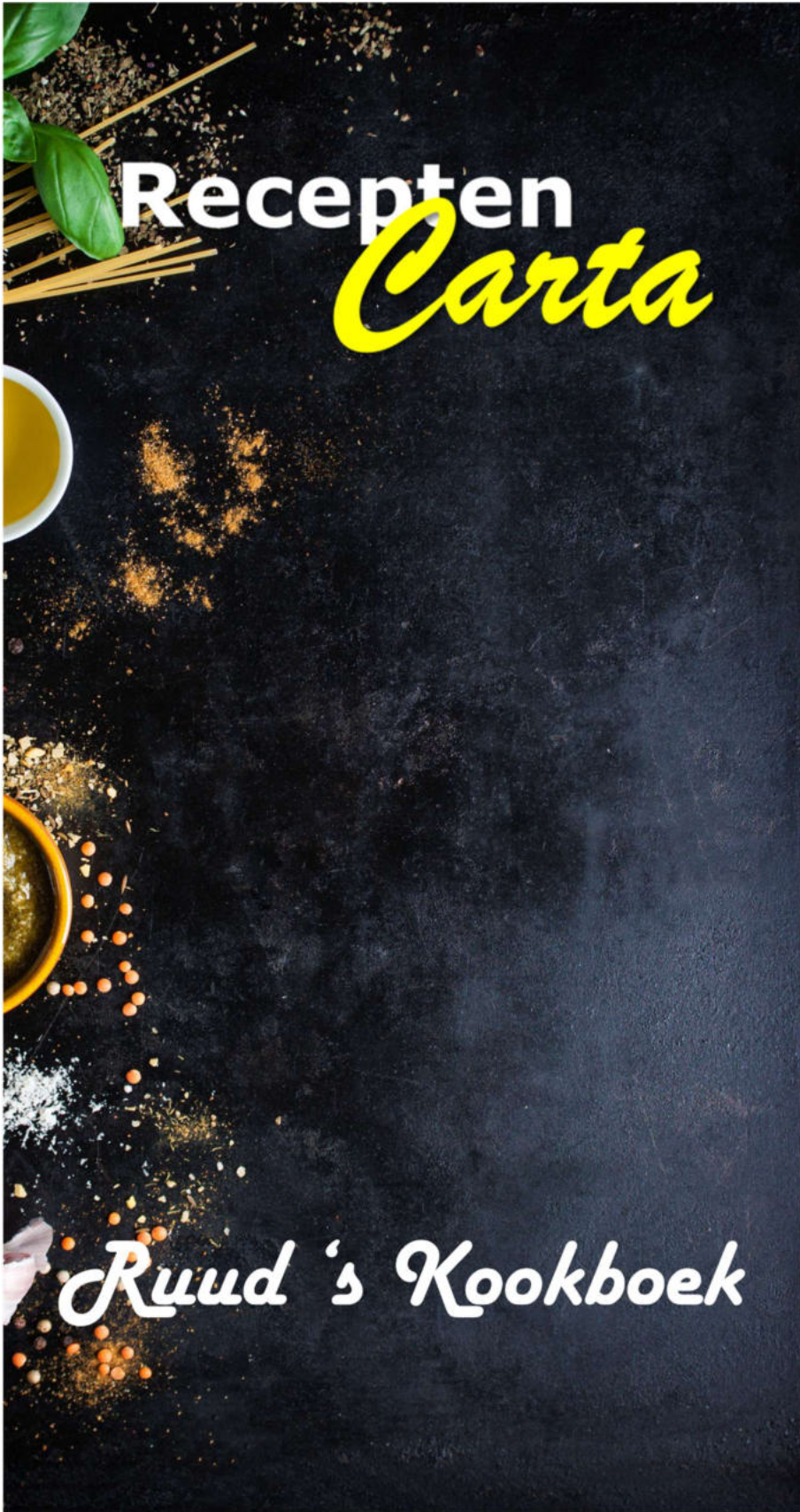
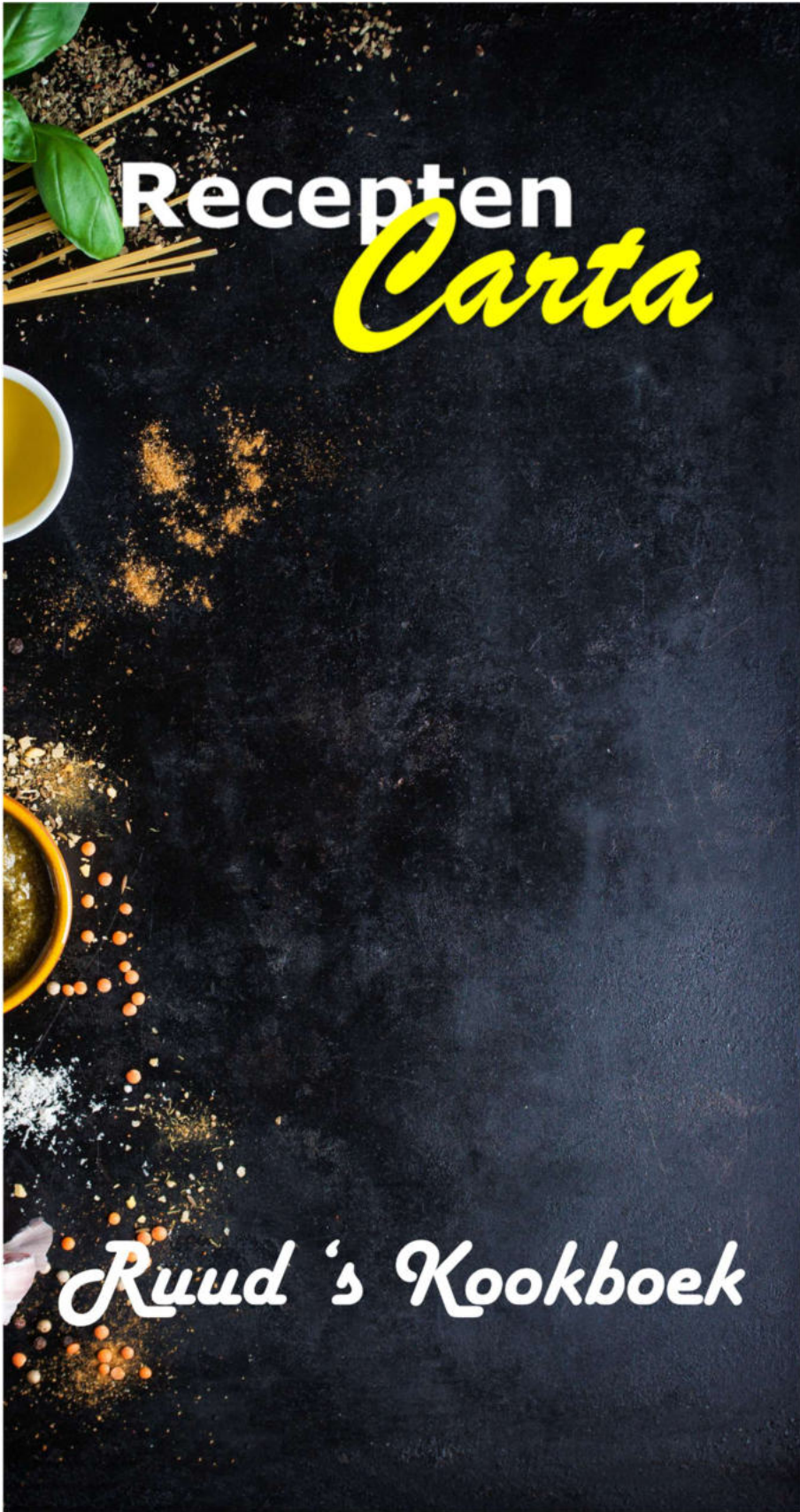


Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

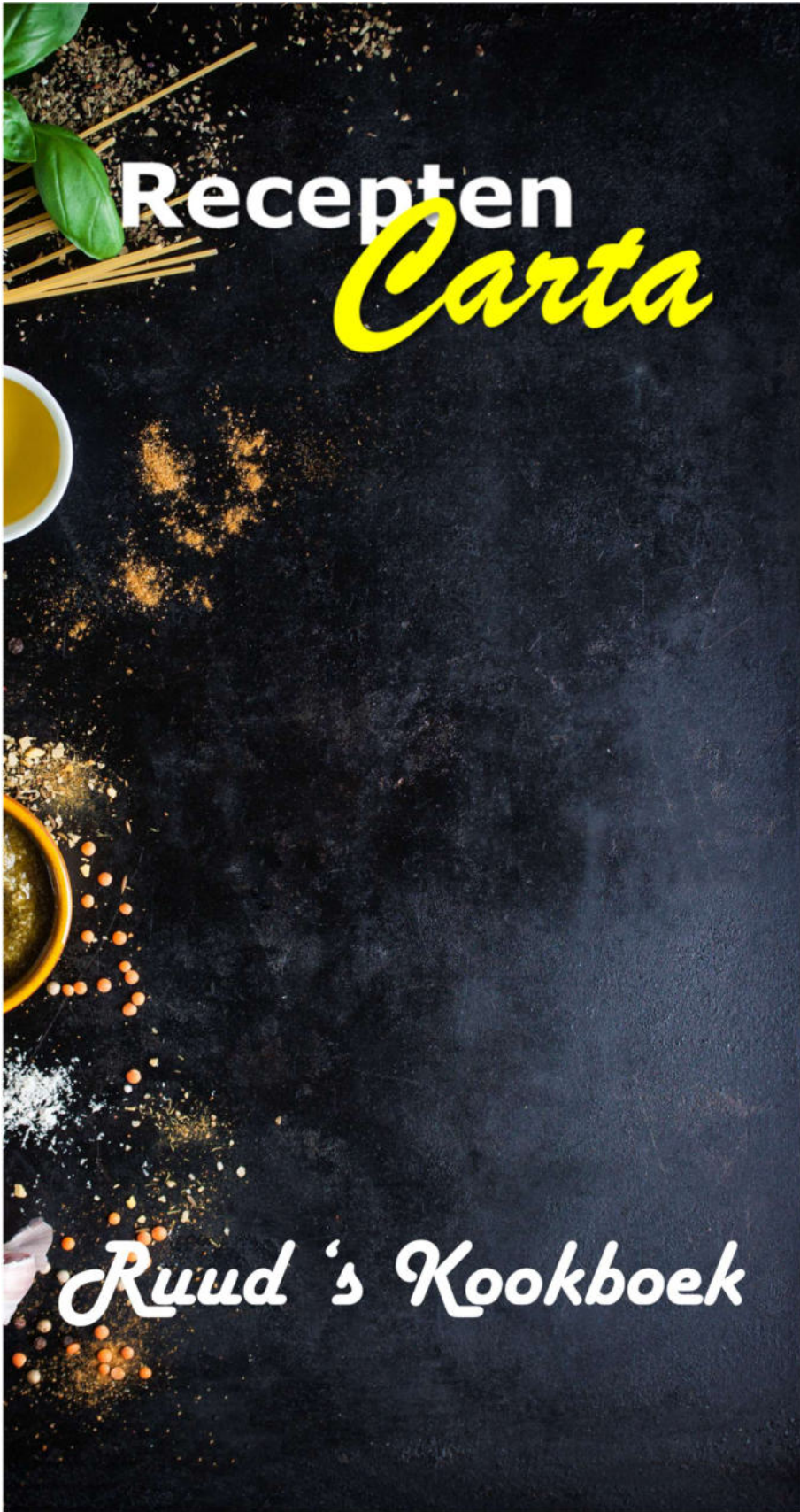


Recepten
Carta
Ruud 's Kookboek



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek



Recepten
Carta

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-appelgratin
2. Abrikozengaletjes met serranoham
3. Amerikaanse chocoladetaart
4. Amsterdamse crostini met ossenworst
5. Arnhemse kaasmeisjes
6. Aspic de saumon (aspic van zalm)
7. Aspics de filet de porc (aspic van varkenshaas)
8. Avocat au crab (avocado met krab)
9. Avocats aux fruits de mer (avocado's met zeevruchten)
10. Avocats farcis aux oeufs de saumon (avocado's gevuld met kaviaar van zalm)
11. Beschuit met aardbeienyoghurt
12. Biscuits à la cuiller (lange vingers)
13. Bossche bollen 2
14. Bread & butterpudding met appel
15. Broodbol gevuld met gehakt
16. Broodje tartaar met witlof-wortelsalade
17. Broodje zuurkool met worst
18. Broodpizza met tonijn en mozzarella
19. Broodschotel met broccoli en ei
20. Bruine bonensoep 3
21. Bruschetta met pastrami
22. Cantaloup en hors d'oeuvre (cantaloup als hors d'oeuvre)
23. Cavaillons aux crevettes (cavaillons met garnalen)
24. Champignons farcis au jambon (champignons gevuld met ham)
25. Chili con carne 3
26. Chinese tomatensoep
27. Cocktail aux asperges (cocktail met asperges)
28. Cocktail aux fruits de mer (cocktail met zeevruchten)
29. Cocktail créole (creoolse cocktail)
30. Cocktail d'aiglefin (schelviscocktail)
31. Cocktail d'anguille fumé (Gerookte palingcocktail)
32. Cocktail d'avocats à la Californienne (Californische cocktail van avocado)
33. Cocktail de cabillaud (kabeljauwcocktail)
34. Cocktail de concombre au crabe (krabcocktail met komkommer)
35. Cocktail de concombre au gruyère (Komkommercocktail met gruyère)
36. Cocktail de crabe au pamplemousse (krabcocktail met grapefruit)
37. Cocktail de crevettes (garnalencocktail)
38. Cocktail de crevettes à l'indienne (Indische garnalencocktail)
39. Cocktail de crevettes Dublin (garnalencocktail Dublin)
40. Cocktail de fruits de mer aux nix (zeevruchtencocktail met noten)
41. Cocktail de Hareng Louis (Cocktail van haring Louis)
42. Cocktail de Hareng Lucas (Cocktail van haring Lucas)
43. Cocktail de hareng nouveau (nieuwe haringcocktail)
44. Cocktail de homard au melon (kreeftcocktail met meloen)
45. Cocktail de homard au poulet (kreeftcocktail met kip)
46. Cocktail de langouste (langoustecocktail)
47. Cocktail de poulet Belmont (kip Belmontcocktail)
48. Cocktail de scampi aux avocats (scampicocktail met avocado)
49. Cocktail de sole (zeetongcocktail)
50. Cocktail Doria
51. Cocktail prince Alexandre
52. Cocktail Tosca
53. Cocktail vigneronne (cocktail van de wijnbouwersvrouw)
54. Cocktailsalade met surimi en cherrytomaten
55. Cocktailsaus
56. Crevettes aux fonds d'artichauts (garnalen met artisjokbodems)
57. Elfstedenbliksem 2
58. Erwtensoepp met chorizo
59. Flensjes met karamelappeltjes
60. Fondant à la crème (roomboterborstplaat)
61. Fonds d'Artichauts au saumon et aux crevettes (artisjokbodems met zalm en garnalen)

62. Friese theepunch
63. Galatine de poularde
64. Génoise
65. Hamburger met gebakken uien en Joppiesaus
66. Jambon aux figues fraîches (ham met verse vijgen)
67. Ketjapchampignons met paprika en eiermie
68. Koolgehaktrolletjes in tomatensaus
69. Médaillon de veau (kalfsmedaillon)
70. Médaillon de veau au porto (kalfsmedaillons met port)
71. Oeufs durs aux anchois (eieren met ansjovis)
72. Oeufs durs aux asperges (harde eieren met asperges)
73. Oeufs pochés en Bellevue (gepocheerde eieren en Bellevue)
74. Oosterse roerbakmie met kip
75. Pâte à levure riche (verrijkt gistdeeg)
76. Pâte à levure simple (eenvoudig gistdeeg)
77. Pâte sablée (zanddeeg)
78. Roergebakken Chinese kool met cashewnoten
79. Roergebakken rundvleesreepjes met Chinese groenten
80. Salade chinoise (Chinese salade)
81. Scampi en salade à l'exotique (exotische scampisalade)
82. Sinaasappel-gembersmoothie
83. Soles glacées (geglaceerde zeetong)
84. Suprême de canard à l'ananas (eendeborst met ananas)
85. Suprême de pigeon au porto (duiveborstfilet met port)
86. Tarte au riz (rijstevlaai)
87. Tarte aux cerises (kersenvlaai)
88. Tarte aux miettes de sucre (kruimeltjesvlaai)
89. Tarte à l'abricot (abrikozenvlaai)
90. Terrine de veau au chablis (kalfspastei met chablis)
91. Truite froide à l'alsacienne (koude Elzasforel)
92. Vruchtentiramisu
93. Wiener Schnitzel

Aardappel-appelgratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels, geschild
1 tuinkruidenbouillontablet
3 eetlepels plantaardige margarine
3 uien, in ringen
1 schaaltje Tivali fijngehakt (175 g, AH)
nootmuskaat
6 goudreinetten, geschild en in stukjes
50 g paneermeel

Bereiding

Kook de aardappels in ca. 20 minuten in water met zout gaar.
Giet ze af en laat ze afkoelen.
Snij ze in plakjes.
Verwarm de oven voor op 225 C.
Los het bouillontablet op in 400 ml kokend water.
Verhit 1 eetlepel boter in een koekenpan en bak de uiringen goudbruin.
Scheep ze uit de pan en bewaar ze.
Voeg nog 1 eetlepel boter toe aan het bakvet.
Bak de Tivali 3 minuten.
Scheep de gebakken ui erdoor.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Verdeel de helft van mengsel over de bodem van een ovenschaal.
Bedek met de helft van de appel stukjes en aardappelplakjes.
Bestrooi met zout en peper.
Verdeel de rest van het gehakt, appel en aardappel erover.
Schenk de bouillon er over en laat even intrekken.
Bestrooi de bovenkant met paneermeel.
Verdeel de rest van de boter in flinters erover.
Bak de schotel in het midden van de oven in 30 - 35 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Côtes de Provence Rosé

Abrikozengaletjes met serranoham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

3 plakjes bladerdeeg, ontdooid
12 geweldige abrikozen, in reepjes
poedersuiker
balsamicoazijn
serranoham

Bereiding

Halveer de plakjes bladerdeeg.
Verdeel de abrikozenreepjes erover.
Bestuif ze licht met poedersuiker.
Sprenkel er wat azijn over.
Bak ze in een voorverwarmde oven van 200 C in 12 - 15 minuten gaar en goudbruin.
Leg op elk galetje een plakje serranoham.

Amerikaanse chocoladetaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 12 personen

200 g boter
3 repen pure chocolade (à 100 g)
1 reep melkchocolade (100 g)
4 eieren
200 g (donkere) basterdsuiker
200 g zelfrijzend bakmeel
240 g pecannoten of 200 g walnoten
125 ml slagroom

Bereiding

Verwarmd e oven voor op 175 C.
Snij de boter in blokjes.
Smelt deze in een steelpan met dikke bodem.
Breek 200 g pure chocolade en de melkchocolade boven de steelpan.
Zet de pan op een heel laag vuur en laat de chocolade en boter zachtjes pruttelen.
Roer regelmatig om.
Haal de pan van het vuur en laat iets afkoelen.
Breek de eieren boven en beslagkom en klop ze los.
Meng de basterdsuiker en ½ theelpel zout door.
Roer ook de chocoboter erdoor.
Zeef het bakmeel erbij.
Scheep met een lepel of spatel het bakmeel erdoor.
Bewaar 12 mooie noten als garnering en breek de rest boven het beslag in stukjes.
Scheep ze door het beslag.
Leg een vel bakpapier in een bakvorm of lage ovenschaal (2 l).
Invetten kan ook of bestrooien met bloem.
Scheep het chocomengsel erin en strijk de bovenkant glad.
Zet de vorm in het midden van de oven op een rooster en bak de taart ca. 30 minuten.
Haal de taart uit de oven en laat hem 1 uur afkoelen.
Til de koude taart uit de vorm en keer voorzichtig om.
Verbrokkel de laatste reep chocolade boven een steelpan.
Schenk de slagroom erbij en laat op een laag vuur al roerend smelten.
Laat iets afkoelen.
Giet dit mengsel voorzichtig over de taart zodat de bovenkant en zijanten ermee bedekt worden.
Strijk wat nodig met een spatel verder uit.
Versier de taart met de bewaarde noten en versiersels (zie tip).
Laat het glazuur in de koelkast opstijven.
Snij de taart in 12 stukken.

Tip: Je kunt de taart ook versieren met minismarties, snoepjes, gekleurde hagelslag of vlokken of andere notjes of met speciale versiersel van Baukje, zoals glimmende pilletjes of paddestoeltjes.

Amsterdamse crostini met ossenworst

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

12 sneetjes meergranen stokbrood
2 eetlepels crème fraîche
2 theelepels pittige mosterd
½ zakje veldsla (à 75 g)
1 ossenworst (ca. 200 g), in 12 plakjes
12 Amsterdamse uien, in stukjes
versgemalen peper

Bereiding

Rooster de sneetjes stokbrood in een broodrooster of onder de grill goudbruin.
Meng de crème fraîche met de mosterd.
Besmeer de sneetjes met het mosterdmengsel.
Verdeel de sla over de broodjes en leg de plakjes ossenworst erop.
Garneer met de uitjes.
Maal peper erover en serveren.

Tip: in plaats van zilveruitjes is een beetje olijventapenade op de worst ook heel lekker.

Wijnadvies: Domaine Boyar Bulgare Chardonnay

Arnhemse kaasmeisjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g bloem
1 zakje gist (Dr. Oetker)
100 ml lauwwarme melk
100 g koude roomboter, in blokjes
75 g pittige kaas, geraspt (bv. Old Amsterdam, gran padano)
½ eetlepel grof zeezout

Bereiding

Zeef de bloem met een mespunt zout boven een kom.
Roer de gist door de melk.
Roer het melkmengsel doord e bloem.
Voegd e boter toe en tot een glad deeg kneden.
Vorm een rol van het deeg en laat het afgedekt 1 uur in de koelkast rusten.
Verwarmde oven voor op 175 C.
Snij 16- 20 dunne plakjes van de deegrol.
Rol balletjes van de plakjes.
Rol de balletjes op een met bloem bestoven werkvlak met een deegroller uit tot ovale vormen van ca. 12 cm.
Leg de plakjes op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bestrooien met zeeout en geraspte kaas.
Strooisel iets aandrukken.
Bak de koekjes in de oven in ca. 15 minuten goudbruin.
Laat ze op het rooster afkoelen.

Tip: laat voor zoete Arnhemse meisjes de kaas en zeezout weg. Rol de deegballejes door wat grof kristalsuiker en bestrooi ze na het uitrollen met nog wat extra suiker.

Wijnadvies: Hardys Bin 141 Colombard/Chardonnay

Aspic de saumon (aspic van zalm)

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

Ingrediënten

aspic = geleigerecht

fumet = kookvocht van vlees, vis of groente, meer of minder

ingekookt naar gelang het verdere gebruik

200 g zalm

13 blaadjes gelatine

1 ei

1 takje tijm

1 eetlepel azijn

1 liter visfumet

100 g grote garnalen

8 zwarte olijven

1 blaadje laurier

peper

zout

Bereiding

Leg de zalm in een pannetje.

Bedek met water.

Voeg de tijm, laurier, azijn en peper en zout toe.

Breng aan de kook en laat 10 minuten pocheren.

Laat de vis in het vocht afkoelen.

Kook het ei in 10 minuten hard en laat het afkoelen.

KLaar de visbouillon en week de gelatine in water en los ze op in de hete visbouillon.

Laat afkoelen.

Zet een aspicvorm koud weg.

Giet een bodem van de afgekoelde gelei in de vorm.

Laat deze in de koelkast opstijven.

Versier de bodem met de garnalen in een kring op de bodem.

Leg de in reepjes gesneden olijven erop.

Bedek het geheel met schijfjes ei.

Bedek met een laag gelei.

Laat het weer opstijven.

Vul met de helft van de zalm en weer gelei.

Zet de aspic een uurtje in de koelkast.

Doopt de vorm vlak voor het serveren even in warm water.

Droog de schaal af en stort de aspic op de serveerschaal.

Aspics de filet de porc (aspic van varkenshaas)

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

Ingrediënten

aspic = gelei gerecht

200 g varkenshaas

100 g erwten uit blik

½ dl mayonaise

1 truffel of rode paprika

6 dl gelei

1 krop sla

2 bananen

¼ dl geklopte slagroom

Bereiding

Braad de varkenshaas in wat boter in 20 minuten bruin van buiten en rosé van binnen.

Laat hem afkoelen.

Zet de aspicvormpjes op ijs.

Bekleed ze daarna op de bodem en langs de wanden met gelei.

Snij de truffel in dunne plakjes.

Steek hier sterretjes uit.

Leg in het midden van het vormpje een sterretje op de bodem.

Plak dit vast met een druppeltje gelei.

Doe het zelfde met op een paar plaatsen aan de zijwanden van het vormpje.

Snij 4 dunne plakken van de varkenshaas en snij de rest in stukjes (die zo groot zijn als de erwten).

Meng ze met de erwten.

Schep het meesel in de vormpjes.

Leg er een plakje varkenshaas op dat eventueel bijgesneden wordt, zodat het mooi past.

Vul bij met gelei die nog vloeibaar is, maar op het punt staat te stollen.

Laat afkoelen tot serveren in de koelkast.

Snij de bananen in dunne plakjes, besprenkel ze met citroensap.

Meng ze met de mayonaise waar de geklopte slagroom door geroerd is.

Dompel de aspicvormpjes even in warm water.

Stort ze op een schaal.

Zet in het midden van de schaal het hart van de slakrop en omring dit met bananensalade.

Avocat au crab (avocado met krab)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

200 g krabvlees
paprikapoeder
cayennepeper
2 avocado's
2 dl mayonaise
1 citroen

Bereiding

Snij de avocado's in de lengte doormidden.
Haal de pit eruit.
Haal er de halve dikte van het vlees uit en snij dit in kleine blokjes.
Meng dit met het krabvlees.
Besprenkel met citroensap.
Meng de helft van de mayonaise erdoor.
Doe dit voorzichtig in verband met het tere avocadovlees.
Meng wat cayennepeper door de rest van de mayonaise.
Vul de avocadohelften met het mengsel van krabvlees en mayonaise.
Spuut er met een spuitzak met een kleine gekartelde spuit de rest van de mayonaise er decoratief over heen.
Strooi er nog wat paprikapoeder over.
Serveer koel.

Tip: Maak het niet te lang van te voren, anders wordt het avocadovlees zwart.

Avocats aux fruits de mer (avocado's met zeevruchten)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

2 avocado's
citroensap
2 eetlepels sherry
100 g krabvlees
100 g champignons
1 theelepel mosterd
5 dl geklopte slagroom
1 eetlepel tomatenketchup
100 g garnalen
1 ei, herdgekookt
peper
4 scampi
3 dl mayonaise
gelatine
olie
zout

Bereiding

Halveer de avocado's in de lengte, haal de pitten eruit.
Scheep een deel van het vruchtvlees eruit, zodat een wand van 7 mm blijft zitten.
Pocheer de scampi, pel ze, maar laat het staartje eraan.
Snij dit met een stukje scampi eraan eraf en bewaar voor garnering.
Snij de scampi in dunne plakjes.
Vermeng deze met het krabvlees, garnalen en de in partjes gesneden rauwe champignons.
Roer er de blokjes avocado door.
Dek het af en laat het in de koelkast staan in een marinade van olie, zout en epepr.
Bewerk de mayonaise met de mosterd, ketchup en sherry.
Voeg de geklopte room toe.
Proef de saus en maak op smaak af.
Meng de zeevruchten met de saus.
Vul de avocado's ermee.
Garneer met fijngehakte eiwit en eigeel en het in geleit getrokken scampistaartje.
Plaats de avocado's in cocktailglazen.

Avocats farcis aux oeufs de saumon (avocado's gevuld met kaviaar van zalm)

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

Ingrediënten

2 avocado's
3 eetlepels zalmkuit
1 citroen
zout
peper
2 eetlepels slagroom

Bereiding

Snij de avocado's in de lengte doormidden.
Haal de pit eruit.
Schep er met een lepeplkje voorzichtig een deel van het vruchtvlees uit.
Pers de citroen.
Snij het avocadovruchtvlees in kleine blokjes.
Meng deze met de zalmkuit.
Meng de slagroom erdoor.
Breng op smaak met citroensap.
Zout licht en geef er peper over.
Vul de halve avocado's met dit mengsel en serveer direct.

Beschuit met aardbeienyoghurt

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

Ingrediënten

4 beschuiten

4 bakjes Danone Activa yoghurt aardbei

3 eetlepels frambozenjam

Bereiding

Verdeel de beschuiten over 4 schaalpjes.

Schep de Danone Activa erop.

Verwarm de jam op een laag vuur.

Verdeel de lauwe jam erover en serveer direct.

Biscuits à la cuiller (lange vingers)

Menugang Gebak
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g bloem
3 eieren
100 g suiker

Bereiding

Breek de eieren en scheid de witten van de dooiers.
Klop met een garde een mengsel van de dooiers met 50 g suiker tot een licht mengsel.
Meng de eiwitten met de overige 50 g suiker en klop ze zeer stijf.
Maak stroken vetvrij papier van 13 cm en even lang als de bakplaat van uw oven.
Meng de eierdooiers voorzichtig en snel door het mengsel.
Zeef de bloem en spatel deze voorzichtig en snel door het mengsel.
De bloem hoeft niet helemaal homogeen door het mengsel.
Doe het mengsel in een spuitzak met een ronde spuit en spuit reepjes van 10 cm op het papier.
Bestrooi deze suiker, of strooi de suiker op een plank en doop de reepjes hierin.
Zorg voor een oven van 200 C en bak de lange vingers in 10 - 15 minuten.
Ze mogen niet bruin worden.

Bossche bollen 2

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 stuks

75 g boter, in blokjes

100 g bloem

3 eieren

375 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

½ zakje slagroomversteviger (Klopfix, Dr. Oetker)

200 g pure chocolade, in blokjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200C.

Breng in een pan met dikke bodem 150 ml water met boter aan de kook.

Laat de boter smelten.

Voeg, zodra de boter gesmolten is, in één keer de bloem toe.

Roer met een houten lepel tot een een deegbal ontstaat.

Neem de pan van het vuur en laat iets afkoelen.

Roer de eieren 1 voor 1 door het deeg.

Blijf roeren tot het deeg stevig is en glanst.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Leg met een natte lepel 8 bergjes deeg met 5 cm tussenruimte op het bakpapier.

Bak de soezen in 25 - 30 minuten luchtig en gaar (oven tussentijds niet openen om inzakken te voorkomen).

Laat de soezen afkoelen.

Klop in een kom 300 ml slagroom met vanillesuiker slagroomversterker stijf.

Schep de slagroom in een spuitzak.

Prik de soezen aan de zijkant met het spuitmondje in en spuit ze vol met slagroom.

Verwarm in een pannetje de rest van de slagroom met chocolade.

Verwarm tot de chocolade is gesmolten.

Bestrijk de soezen met de chocoladeglazuur.

Laat de glazuur hard worden.

Bread & butterpudding met appel

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron Allerhande 2-2005

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

100 g rozijnen

100 ml appelsap

2 stevige appels (Elstar)

4 sneetjes witbrood, zonder korst

25 g zachte roomboter

6 eetlepels gemberjam

2 eieren

100 ml melk

500 g magere vanillekwark

2 eetlepels suiker

Bereiding

Verwarmde oven voor op 200 C.

Verwarm de rozijnen zachtjes met de appelsap 5 - 8 minuten tot de rozijnen het vocht hebben opgenomen.

Schil de appels en snij ze in schijfjes.

Halveer de sneetjes brood diagonaal.

Besmeer ze met boter en royaal met gemberjam.

Leg de sneetjes dakpansgewijs in een ovenschaal, afgewisseld met een laagje rozijnen en schijfjes appel.

Klop de eieren los met de melk en kwark.

Schenk over het brood.

Strooi de suiker erover.

Bak de broodpudding in het midden van de oven in 25 - 30 minuten goudbruin en gaar.

Serveer de broodpudding lauwwarm of warm.

Wijnadvies: Moselleand Piesporter Michelsberg

Broodbol gevuld met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

250 g rundergehakt
1 ui, gesnipperd
1 blijke tomatenpuree (70 g)
½ eetlepel milde paprikapoeder
½ eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
100 ml kruidenbouillon (van poeder)
5 Italiaanse bollen
6 zwarte olijven zonder pit, in plakjes
100 g gorgonzola, in 4 plakken
1 tomaat, in 4 dikke plakken

Bereiding

Bak het gehakt zonder vet in een koekenpan rul.
Bak de ui 2 - 3 minuten zachtjes mee.
Schept de tomatenpuree, paprikapoeder en de helft van de Italiaanse kruiden door het gehakt.
Voeg de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is.
Breng op smaak met zout en peper.
Verwarm de oven voor op 200 C.
Snij het kapje van de bollen en hol ze iets uit.
Zet de bollen op de bakplaat en vul met het gehaktmengsel.
Verdeel de olijven, gorgonzola en tomaat erover.
Strooi de rest van de Italiaanse kruiden en peper erover.
Leg de kapjes op de bollen.
Bak de bollen midden in de oven 20 - 25 minuten tot ze knapperig zijn en de kaas gesmolten is.
Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

Wijnadvies: Moncaro Marche Sangiovese

Broodje tartaar met witlof-wortelsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter
4 tartaartjes
½ bakje rucolapesto (à 100 g, AH)
4 donkere meergranenbollen
1 appel (bv. Golden Delicious), gescheld en in blokjes
2 struikjes witlof
100 g roquefort (of andere blauwaderkaas), verkruimeld
75 g peenjulliene

Bereiding

Bestrooi de tartaartjes met zout en peper.
Verhit 2 eetlepels boter en bak de tartaartjes 8 minuten.
Meng 2 eetlepels boter met de pesto.
Snij de bollen open en besmeer ze met de rucolaboter.
Haal de blaadjes van de witlof los en snij in reepjes.
Schep de witlof, appel, peenjulieene door de kaas.
Leg de bollen open op 4 borden en verdeel de salade erover.
Leg de tartaartjes erop.
Laat de rest van de rucolaboter erop smelten.

Wijnadvies: Rosé Grenache

Broodje zuurkool met worst

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

wijnzuurkool
gebakken ui, in ringen
mosterd
meergranenpistolets
knakworst

Bereiding

Verwarm de zuurkool volgens de aanwijzing op de verpakking.
Scheep er lekker veel gebakken uiringen en een beetje mosterd door.
Snij de pistolets open in de lengte en vul ze met de zuurkool en een warme knakworst.

Variatietip: vervang de knakworst door een gebakken saucijsje.

Broodpizza met tonijn en mozzarella

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

12 sneetjes witbrood, zonder korst
200 ml tomatensaus met kruiden (Sugo Tradizionale)
2 rode uien, in partjes
2 blikjes tonijn op olie (à 200 g), uitgelekt
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels kappertjes
2 bollen mozzarella, in plakken
versgemalen zwarte peper
50 g geraspte oude kaas (bv. grana padano)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 C.
Leg de sneetjes dicht op elkaar op een ingevette bakplaat, in rijen van 3 sneetjes.
Strijk de tomatensaus erover uit.
Beleg ze met de rode ui en tonijn.
Strooi de oregano en kappertjes erover.
Dep de plakjes mozzarella droog met keukenpapier en leg ze op de pizza.
Maal de peper erboven en bestrooi met de kaas.
Bak de pizza midden in de oven in 15 - 20 minuten knapperig en goudbruin.
Lekker met een salade van sperziebonen, bosui en citroenvinaigrette.

Wijnadvies: Castel Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Broodschotel met broccoli en ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhand 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olie
4 rode uien, in ringen
100 ml kruidenbouillon (van poeder)
1 theelepel tijm
500 g broccoli
½ ongesneden bruinbrood (bv Bourgondisch donker meergranen)
4 eieren
2 eetlepels zure room
150 g beleggen kaas, geraspt

Bereiding

Verwarmd e oven voor op 200C.
Verhit de olie in een kokeenpan en fruit de uiringen zachtjes 3 minuten.
Bouillon, tijm en zout en epepr naar smaak toevoegen.
Ui nog 4 -5 minuten zachtejes stoven en vocht laten verdampen.
Intussen kleine broccolroosjes van de stronk snijden.
Stronk schillen met een dunschiller en in blokjes snijden.
Broccoli in weinig water met zout in 3 - 4 minuten beetgaar koken.
Laat in een vergiet uitlekken.
Brood in 4 gelijke dikke sneden snijden. (kapje wordt niet gebruikt)
Rooster in broodrooster of onder de grill lichtbruin roosteren.
Leg de sneden tegen elkaar aan in een ingevette ovenschaal.
Verdeeld e ui en broccoli erover.
Breek boven elk stuk brood een ei en daarop ½ lepel zure room scheppen.
Bestrooi met zout, peper en geraspte kaas.
Bak de schotel in de oven in 15 minuten gaar en goudbruin.

Bruine bonensoep 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 pot bruine bonen (uit blik of pot), uitgelekt
vleesbouillon
boersensoepgroenten
spekblokjes
rookworst, in blokjes

Bereiding

Pureer de bruine bonen.
Verdun ze in een pan met de bouillon tot een stevige soep.
Bak in een wok de spekblokjes uit en bak de soepgroenten en blokjes rookworst even mee.
Schep dit mengsel door de soep en warm de soep nog even goed door.

Bruschetta met pastrami

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

4 dikke sneden brood met pompoenpitten

25 g zachte boter

1 grote teen knoflook, gehalveerd

200 g pastarami of pekelevlees

30 g rucola

2 zoetzure augurken, in plakjes

6 zoetzure zilveruitjes, gehalveerd

1 eetlepel fijngeknipte bieslook

2 eetlepels mosterdmayonaise

Bereiding

Verwarm de grill vor.

Bestrijk het brood dun met boter en grill ze in 1 - 2 minuten aan beide kanten goudbruin.

Direct uit d egrill direct inwrijven met knoflook en op 4 borden leggen.

Verhit de rest van de boter in een koekenpan en verwarm de pastrami al omscheppend 2 -3 minuten.

Verdeeld e rucola overd e bruschette en leg de pastrami erop.

Schep de augurk, zilveruitjes en bieslook over de pastrami.

Schep nog wat mosterdmayonaise op een lant.

Wijnadvies: Cecchi Chianti

Cantaloup en hors d'oeuvre (cantaloup als hors d'oeuvre)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine cantaloupes

200 g rauwe ham, in zeer dunne plakken

4 eetlepels witte port

Bereiding

Zet de cantaloupes een uur voor gebruik koud.

Snij ze middendoor, zodat er 4 coupes van ontstaan.

Maak met een pommes parisiennes stekker balletjes van het meloenenvlees.

Leg de balletjes in de halve meloen terug.

Schenk over elke halve meloen een eetlepel witte port.

Snij de hamplakjes in reepjes van 4 cm.

Stapel de reepjes op de halve meloenen.

Serveer zeer koel en geef er geroosterd brood met boter bij.

Cavaillons aux crevettes (cavaillons met garnalen)

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

Ingrediënten

4 mooie cavaillons
peterselie
300 g garnalen
2 dl cocktailsaus

Bereiding

Snij een kapje van de cavaillons.
Als ze groot genoeg zijn, kan met ook een halve per persoon nemen.
Meng 200 g van de garnalen met de cocktailsaus.
Haal de cavaillons uit en snij het vruchtvlees in stukjes.
Voeg toe aan de saus.
Vul de cavaillons met het mengsel.
Leg nog wat garnalen bovenop de suas.
Versier met een takje peterselie.
Week de gelatine in wat water.
Knijp de blaadjes uit en los ze op in de hete wijn.
Laat afkoelen.
Trek de champignons twee keer in de gelei.
Zet ze terug in de koelkast tot vlak voor het serveren.

Champignons farcis au jambon (champignons gevuld met ham)

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

Ingrediënten

4 grote champignons
100 g gekookte ham
citroensap
10 g groene spaans pepers
10 g rode spaanse pepers
60 g boter
10 g gele spaanse pepers
peper
zout
3 blaadjes gelatine
1½ dl droge witte wijn

Bereiding

Ontdoe alle spaanse pepers zorgvuldig van de pitjes en snij ze in zeer kleine blokjes.
Meng de drie kleuren pepers.
Maal de ham in een mixer fijn.
Druk ze daarna door een zeef en met ze met 40 g zachtgeroerde boter, die op smaak is gebracht met zout en peper.
Hala de stelen van de champignons.
Was de hoeden en laat ze in de rest van de boter zachtjes gaar worden, met de deksel op de pan.
Laat ze in hun vocht afkoelen.
Laat ze uitlekken en vul ze met hammousse.
Strooi hier het pepermengsel over.
Druk wat vast in de mousse en zet ze in de koelkast.
Breng de wijn aan de kook.

Chili con carne 3

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

Ingrediënten

2 uien, gesnipeprd
2 rode paprika's, in stukjes
1 zakje boontjesmix (250 g, AH)
2 eetlepels zonnebloemolie
500 g half-om-halfgehakt
1 kuipje Knorr Kruidenpasta Chili Con Carne (100 g)
2blikjes kidneybonen (à 400 g)
1 zakje tortillachips (150 g)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak het gehakt rul.
Schep de ui en paprika erdoor en 3 minuten meebakken.
Boontjes toevoegen en 3 minuten bakken.
Kruidenpasta en 200 ml water erdoor roeren.
Breng aan de kook.
5 minuten zachtjes laten koken.
Laat de bonen uitlekken en bij het gehaktmengsel voegen.
Breng het geheel weer aan de kook.
Verwarm nog 2 minuten zachtjes.
Serveer de chili con carne met de chips.

Wijnadvies: Coteaux du Languedoc

Chinese tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
100 g magere spekreepjes
1 fles Maggi basis voor tomatensoep à 255 ml
80 g snelkookrijst
150 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken
100 g taugé

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de spekreepjes toe en bak ze 5 minuten mee.
Schenk de basis voor tomatensoep erbij en voeg de op de fles aangegeven hoeveelheid water toe.
Breng de soep aan de kook.
Scheep de rijst erdoor en kook de soep 10 minuten op een laag vuur.
Voeg de sperziebonen toe en kook ze 5 minuten mee.
Scheep de taugé door de soep en breng alles aan de kook.
Neem de pan van het vuur en laat de soep 5 minuten met de deksel op de pan staan.
Lekker met een stukje stokbrood.

Cocktail aux asperges (cocktail met asperges)

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

Ingrediënten

400 g asperges
1½ dl mayonaise
2 hardgekookte eieren
zout
peterselie
peper
1 sjalotje
1½ dl zure room
citroensap
cognac
100 g gekookte ham
worcestersaus

Bereiding

Kook de asperges.
Snij ze in kleine stukjes.
Snij de ham in kleine sliertjes.
Schil het sjalotje en hak het uiterst fijn.
Hak wat peterselie fijn.
Meng $\frac{3}{4}$ van de ham door de asperges.
Roer de mayonaise en zure room door elkaar en meng er het sjalotje, de gehakte peterselie en wat citroensap door.
Breng op smaak met zout, peper en worcestersaus en een scheutje cognac.
Leg het asperge-hammengsel in de cocktailglazen, schenk er wat saus over.
Versier de cocktail met de rest van de ham en een paar achtergehouden aspergepunten.
Snij de eieren in 6 punten.
Leg 3 parten op de cocktail.
Bestrooi tot slot met wat peterselie.
Serveer er vers stokbrood bij.

Cocktail aux fruits de mer (cocktail met zeevruchten)

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

Ingrediënten

½ kg mosselen
75 g garnalen
½ eetlepel cognac
1 ui
laurier
peterselie
½ kg kokkels
75 g krabvlees
1 dl slagroom
zout
peper
tomatenpuree
tijm

Bereiding

Maak een courtbouillon.
Maak hier toe de ui schoon, snij ze in schijven en leg ze in een grote pan.
Voeg twee glazen water er bij, wat laurier, tijm, peterseliestelen.
Laat 20 minuten zachtjes koken.
Zeef de courtbouillon.
Maak de mosselen en kokkels schoon.
Leg ze in de courtbouillon.
Kook ze op hoog vuur onder af en toe schudden totdat de schelpen open zijn.
Haal ze uit de courtbouillon.
Haal de mosselen en kokel uit hun schelpen en laat ze afkoelen.
Zeef het vocht en hou dit apart.
Doe twee eetlepels tomatenpuree in een kom.
Voeg de cognac erbij.
Voeg dan langzaam onder flink kloppen zoals bij een mayonaise de slagroom toe.
Voeg nog enkele lepels van het kookvocht toe.
Geef er wat zout bij en overvloedig peper.
De saus moet zeer homogeen zijn.
Hak de peterselie fijn.
Meng mosselen, kokkels, krabvlees en garnalen.
Vul hiermee de coupes.
Schenk er wat saus over en bestrooi met de gehakte peterselie.
Zet de coupes in de koelkast tot vlak voor serveren.

Cocktail créole (creoolse cocktail)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

2 avocado's
1 komkommer
1 eetlepel rum
1½ dl mayonaise
cayennepeper
150 g krab
1 teentje knoflook
½ citroen
paprikapoeder
zout
peper

Bereiding

Schil de komkommer, verwijder de pitjes en snij in kleine blokjes.
Bestrooi met zout en laat ze een uur uitlekken.
Pers een ½ citroen uit.
Halveer de avocado's en verwijder de pit.
Schep het vruchtvlees eruit.
Snij dit in kleine blokjes.
Bestrooi met zout en peper en besprenkel met citroensap.
Hak het teentje knoflook fijn en voeg bij de avocadoblokjes.
Meng de avocado met de uitgelekte komkommer en krabvlees.
Schenk de mayonaise erover en meng goed.
Schenk de salade in coupes.
Garneer met een stukje achtergehouden krabvlees en bestrooi met paprikapoeder.

Cocktail d'aiglefin (schelviscocktail)

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

Ingrediënten

200 g schelvisfilet
2 eetlepels tomatenketchup
¼ paprika
1 eetlepel gemberstroop
peper
zout
peterselie
½ citroen
2 dl slagroom
paprikapoeder
1 eetlepel olie
100 g garnalen
kervel

Bereiding

Pocheer de schelvisfilet in gezouten water gedurende 7 minuten.
Laat hem onder druk afkoelen.
Snij de filets in stukjes.
Maak de paprika schoon en snij in kleine blokjes.
Meng vis, paprika en garnalen.
Voeg zout en peper, 1 eetlepel olie, sap van ½ citroen toe.
Laat het een uur marineren in de koelkast.
Klop de slagroom stijf.
Hak wat kervel en peterselie fijn en meng dit met de ketchup en gemberstroop door de slagroom.
Proef de saus en breng eventueel op smaak met zout en peper.
Laat het gemarineerde mengsel uitlekken en verdeel over de coupes.
Schenk er wat saus over en strooi paprikapoeder erover.
Serveer met geroosterd brood en boter.

Cocktail d'anguille fumé (Gerookte palingcocktail)

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

Ingrediënten

150 g gerookte paling
1 appel
1½ dl mayonaise
10 g geraspte mierikswortel
¼ knolselderij
75 g garnalen
1¼ dl slagroom
1 ei peterselie

Bereiding

Kook het ei in 10 minuten hard.
Snij de knolselderij in kleine blokjes. (ca. 80 g)
Leg de blokjes 1 minuut in kokend water.
Klop de slagroom stijf.
Meng hier de mierikswortel door en meng dit met de mayonaise.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de helft in blokjes.
Roer deze door de mayonaise smaen met de blokjes knolselderij.
Hak het ei fijn en meng door de mayonaise.
Verdeel de helft over de paling en de garnalen over de coupes.
Schenk er wat saus over, dan de rest van de paling en garnalen.
Bewaar 8 stukjes paling en garnalen voor garnering.
Schenk er wer wat saus over.
Garneer met de stukjes paling en garnalen.
Hak de peterselie fijn en strooi over de coupes.
Serveer er geroosterd brood en boter bij.

Cocktail d'avocats à la Californienne (Californische cocktail van avocado)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

2 avocado's
2 eetlepels cognac
1 citroen
cayenne peper
1 krop sla
2 grapefruits
150 g garnalen
2 dl mayonaise
tomatenketchup
tabasco

Bereiding

Was de sla en haal uit het midden 4 mooie, licht gekleurde blaadjes.
Snij 4 schijfs citroen iuit een halve citroen.
Pers de andere helft uit.
Snij de grapefruits doormidden en haal er de partjes uit.
Snij de avocado's doormidden, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in blokjes.
Meng deze met de grapefruit en garnalen.
Schenk er het citroensap over en 1 eetlepel cognac.
Breng op smaak met een beetje zout, peper, wat cayenne peper, tabasco en tomatenketchup.
Werk nu voorzichtig de mayonaise door dit mengsel.
Leg een blaadje sla in elke coupe.
Schenk er wat mengsel bij.
Garneer met een schijfje citroen.
Bewaar in de koelkast tot serveren.

Cocktail de cabillaud (kabeljauwcocktail)

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

Ingrediënten

200 g kabeljauwfilet

1½ dl mayonaise

½ citroen

1 hardgekookt ei

worcestersaus

tabasco

2 tomaten

0,1 dl cognac

1 krop sla

olie

8 gevulde olijven

kappertjes

Bereiding

Pocheer de kabeljauw 10 minuten in zout water.

Laat afkoelen in het vocht.

Laat de vis uitlekken.

Pel de tomaten en haal de pitjes eruit en snij in kleine blokjes.

Snij de in kleine blokjes en meng met de tomaat.

Schenk er wat olie, zout en epepr en citroensap over en laat dit 2 uur marinieren in de koelkast.

Snij de olijven, behalve twee, kwarten.

Voeg bij de mayonaise de cognac, wat worcestersaus en tabasaco.

Bind de mayonaise met het mengsel van vis en tomaat.

Voeg de olijven toe en roer er voorzichtig doorheen.

Deponeer een blaadje sla in elke coupe.

Schenk er wat mengsel over.

Garneer met eens schijfje ei, enkele kappertjes en een halve gevulde olijf.

Serveer met geroosterd brood en boter.

Cocktail de concombres au crabe (krabcocktail met komkommer)

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 komkommer
1½ dl mayonaise
4 mooie blaadjes sla
zout
peper
100 g gekookte ham aan 1 stuk
150 g krab
1 borrelglas cognac
peterselie
½ venkelknol

Bereiding

Schil de komkommer.
Haal de pitten eruit en snij in blokjes.
Bestrooi met zout en laat in een uur uitlekken.
Maak de venkelknol schoon en snij in dunne reepjes.
Snij de ham in blokjes.
Meng venkel, ham en krab.
Bewaar 4 mooie stukjes krab voor garnering.
Meng de uitgelekte komkommer bij de rest.
Giet de cognac erover heen.
Laat 2 uur marineren in de koelkast.
Mak de mayonaise aan (iets kruidiger dan normaal).
Was en droog de sla blaadjes.
Leg in elke coupe een blaadje sla, schenk er het mengsel op en de mayonaise.
Garneer met de achtergehouden stukjes krab.
Hak de peterselie fijn en strooi erover.
Serveer koel.

Cocktail de concombres au gruyère (Komkommercocktail met gruyère)

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

Ingrediënten

1 komkommer
100 g gruyèrekaas
1 dl mayonaise
1 theelepel suiker
tomatenketchup
zout
peper
100 g garnalen
1 krop sla
1 dl yoghurt
1 citroen
dille

Bereiding

Schil de komkommer en boor er met een parisiennesteker balletjes uit.
Bestrooi deze met peper en zout.
Leg ze een uurtje op een vergiet, zodat het vocht eruit loopt.
Meng intussend e yoghurt en mayonaise.
Voeg suiker en citroensap erdoor.
Breng op smaak met een flinke scheut tomatenketchup, wat dille en zout en peper.
Leg in de coupes een blaadje sla en daarop d eballetjes komkommer en de garnalen.
Snij de kaas in kleine stukjes en leg deze ook in de coupes.
Schenk er een lepeltje saus over en serveer met stokbrood en boter.

Cocktail de crabe au pamplemousse (krabcocktail met grapefruit)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

200 g krab
1 dl slagroom
sherry
tomatenketchup
paprikapoeder
worcestershiresaus
2 grapefruits
1 dl mayonaise
1 citroen
peterselie
cognac

Bereiding

Halveer de grapefruits en snij de partjes tussen de vliezen uit.

Maak de krab schoon en hou 4 stukjes apart.

Maak een cocktailsaus als volgt: Roer de tomatenketchup door de mayonaise, samen met de sherry en cognac.

Voeg wat citroensap, grapefruitsap en worcestershiresaus toe.

Klop de slagroom bijna stijf en roer deze door de saus.

Doe beurtelings wat grapefruit en krab in de coupes.

Bedek het geheel met cocktailsaus.

Garneer met de stukjes achtergehouden krab, wat paprikapoeder en peterselie.

Cocktail de crevettes (garnalencocktail)

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

Ingrediënten

100 g champignons
1 eierdooier
1 borrelglas cognac
4 blaadjes peterselie
1 borrelglas sherry
mosterd
tomatenketchup
worcestersaus
citroensap
200 g garnalen
1 hardgekookt ei
2 dl slagroom
peper
zout
olie
1 kropje sla
paprikapoeder
azijn

Bereiding

Pocheer de champignons 3 minuten in water met wat azijn.
Giet ze af en spoel ze koud.
Maak van de eierdooier een mayonaise.
Klop de slagroom totdat hij bijna stijf is.
Meng door de mayonaise, voeg er naar smaak sherry, cognac en tomatenketchup door.
Voeg eventueel paprikapoeder en citroensap toe.
Voeg er de garnalen, de in kwarten gesneden champignons en fijngemaakte eieren bij.
Werk alles goed door elkaar.
Beleg de coupes met een mooi slablaadje.
Verdeel het mengsel over de coupes.
Leg er een schijfje gecannelleerde* citroen, beetje paprikapoeder en het peterselieblaadje op.

*Cannelleren = insnijden van de schil van b.v. citroen of de hoed van champignons.

Cocktail de crevettes à l'indienne (Indische garnalencocktail)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

200 g garnalen
2 gembernootjes
1 citroen
1½ banaan
1 krop sla
cocktailsaus

Bereiding

Maak de sla schoon en droog.
Maak de garnalen schoon.
Schil de bananen en snij ze in plakjes.
Snij de citroen in partjes.
Leg in elk cocktailglas een blaadjes sla.
Leg er wat garnalen en plakjes banaan op.
Scheep er een paar eetlepels cocktailsaus over.
Halveer de gembernootjes en leg op elke cocktail een halve
Zet de partjes citroen op de rand van elk glas.

Cocktail de crevettes Dublin (garnalencocktail Dublin)

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

Ingrediënten

32 grote garnalen
8 blaadjes sla
4 takjes peterselie
8 eetlepels slagroom
3 theelepels azijn
1 stengel celeri
1 citroen
worcestersaus
mierikswortel
tomatenketchup
zout
peper

Bereiding

Maak eerst de saus.
Pers de citroen uit.
Klop de slagroom stijf en meng deze met het citroensap.
Roer er wat worcestersaus, tomatenketchup en een theelpeltje geraspte mierikswortel door.
Breng op smaak met zout en peper.
Voeg 2/3 deel van de suus bij 24 garnalen.
Meng het en zet het een uur in de koelkast.
Was de sla, snij de blaadjes in dunne reepjes.
Was de celeri en snij deze ook in fijne reepjes tot ± 1 eetlepel per cocktail.
Was de peterselie en hak fijn.
Leg een mengsel van sla en celeri op de bodem van elke coupe.
Schenk er wat gemarineerde garnalen over.
Schenk er de rest van de saus over.
Versier met de overgebleven garnalen en peterselie.

Cocktail de fruits de mer aux nix (zeevruchtencocktail met noten)

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

Ingrediënten

1 blikje tonijn in olie
1 blikje rose zalm
100 g garnalen
16 mosselen
1 blikje ansjovisfilets
70 g gepelde walnoten
1 grapefruit
¼ dl cognac
zout
peper
paprikapoeder
4 blaadjes sla
3 dl mayonaise

Bereiding

Maak de mosselen schoon en leg ze in een grote pan.
Strooi er met een molen flink peper over.
Kook ze op hoog vuur tot ze open staan.
Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen.
Snij de grapefruits doormidden en snij de partje tussen de vliezen uit.
Laat de vis uitlekken.
Verwijder alle ongerichtigheden en snij in kleine blokjes.
Haal de afgekoelde mosselen uit hun schelp en laat ze in het mosselvocht verder afkoelen.
Snij de grapefruit in kleine stukjes.
Hou 4 walnoten apart en hak de rest grof.
Meng de mayonaise met de cognac.
Doe alle vis, grapefruits, garnalen en mosselen in een kom.
Voeg de gehakte noten erbij.
Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
Voeg de mayonaise toe en meng voorzichtig.
Leg in elke coupe een gewassen slablaadje.
Leg er wat mengsel op en garneer met een hele walnoot.
Bewaar in de koelkast tot vlak voor serveren.

Cocktail de Hareng Louis (Cocktail van haring Louis)

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

Ingrediënten

2 maatjesharingen
3 tomaten
2 augurken
1 appel
2 uien
1 ei
zout
peper
jeneverbessen
kruidnagel
peterselie
azijn
mosterdzaad
olijfolie
mosterd
suiker
paprikapoeder
laurier

Bereiding

Maak een dag van te voren een marinade van 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel azijn, ½ theelepel mosterd, ½ theelepel suiker, 3 jeneverbessen, ½ theelepel mosterdzaad, 1 laurierblad, 2 kruidnagels en peper en zout naar smaak.

Zeef voor gebruik de marinade.

Maak de haringen schoon en snij ze in reepjes van ½ cm.

Pel de tomaten en haal de pitjes eruit en snij het vruchtvlees in kleine blokjes.

Snij de appels, augurken en uien in kleine blokjes.

Sprenkel wat azijn over de appels tegen bruin worden.

Meng de ingrediënten met de marinade en zet in de koelkast.

Verdeel de salade over de coupes en garneer met een stukje tomaat en een plukje peterselie.

Serveer met vers stokbrood.

Cocktail de Hareng Lucas (Cocktail van haring Lucas)

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

Ingrediënten

4 nieuwe haringen
1 ei, hardgekookt
1 eetlepel gehakte kervel
2 zoetzure augurkjes
3 dl mayonaise
2 sjalotjes
mosterd
kappertjes

Bereiding

Maak de haringen schoon en graatvrij en snij in reepjes van 1 cm breed.
Meng de mosterd door de mayonaise, zodat ze licht naar mosterd smaakt.
Meng de zeer fijngejakte sjalotjes, de apart fijngehakte eigeel en eiwit, kervel, fijngehakte augurk en kappertjes door de mayonaise.
Bewaar van alle ingrediënten iets om te garneren.
Leg de haring in een cocktailglas en schenk de mayonaise erover.
Decoreer met de achtergehouden ingrediënten en leg er een mooi stukje haring op.

Cocktail de hareng nouveau (nieuwe haringcocktail)

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

Ingrediënten

1 krop sla
2 zure augurkjes
1 hardgekookt ei
4 eetlepels slagroom
citroensap
azijn
1 aardappel, in de schil gekookt
4 haringen
1 zure appel
1 bosje dille
1 ui
peper
zout
1 eetlepel zilveruitjes
olie

Bereiding

Meng 1 eetlepel citroensap met de slagroom.
Hak de dille fijn.
Meng de helft van de dille door de slagroom.
Bewaar de rest voor de garnering.
Mak de haringen schoon en snij in reepjes van 1 cm.
Snijd de ui in dunne reepjes.
Snij de aardappel in blokjes van ½ bij ½ cm.
Snij de augurkjes in plakjes.
Snij de kleine zilveruitjes middendoor.
Leg alle ingrediënten, zonder de slagroom, in een kom.
Breng op smaak met olie, azijn, peper en zout.
Laat het een kwartier marinieren.
Leg een blaadje sla in elk cocktailglas.
Verdeel de massa over de glazen.
Geef er een lepel room over en garneer met wat gehakte dille.
Leg er een paar plakjes ei op.
Serveer met vers stokbrood.

Cocktail de homard au melon (kreeftcocktail met meloen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

geraspte mierikswortel
½ borrelglas cognac
tomatenketchup
250 g gekookt kreeftevlees
1 meloen
1½ dl mayonaise
1½ dl slagroom
3 sinaasappels

Bereiding

Snij de meloen doormidden en snij er met een parisienesteker balletjes uit.
Klop de slagroom stijf en meng met de mayonaise.
Voeg wat tomatenketchup, cognac en mierikswortel toe.
Snij het kreeftevlees klein, maar reserveer 4 mooie stukjes.
Verdeel het kleingesneden kreeftevlees over 4 coupes.
Giet er wat saus over.
Leg de bewaarde stukjes kreeftevlees op.
Omring het met de meloenballetjes.
Serveer koud.
Geef er geroosterd brood en boter bij.

Cocktail de homard au poulet (kreeftcocktail met kip)

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

Ingrediënten

100 g gekookt kreeftevlees
3 sinaasappels
100 g champignons
tomatenketchup
½ groene paprika
paprikapoeder
200 g kipfilet
1 kropje sla
dragonazijn
1½ dl slagroom
olie
mierikswortel

Bereiding

Kook de kipfilet 10 minuten in wat bouillon van een blokje.
Snij de filets in dunne plakjes.
Was de champignons en snij ze in dunne plakjes.
Haal bij 2 sinaasappels de partjes tussen de vliezen uit en snij ze doormidden.
Meng kippevlees, champignons, sinaasappel en kreeftevlees.
Voeg zout en paprikapoeder toe.
Giet er wat dragonazijn en olie over en laat 2 uur marineren in de koelkast.
Klop de slagroom half stijf.
Roer er wat tomatenketchup door, een beetje geraspte mierikswortel, zout en peper en sinaasappelsap.
Was de sla en snij het hart in dunne reepjes.
Leg wat sla in de coupes.
Deponeer er wat van het ondertussen uitgelekte kip-kreeft mengsel op.
Snij de paprika in dunne reepjes.
Schenk wat saus over het mengsel.
Leg hier wat reepjes paprika op en bestrooi met paprikapoeder.

Cocktail de langouste (langoustecocktail)

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

Ingrediënten

1 langouste
3 l courtbouillon
2 dl mayonaise
1 dl slagroom
8 dunne gekookte asperges
tabascosaus
citroensap
3 eetlepels tomatenketchup
¼ dl cognac
1 krop sla

Bereiding

Kook de langouste 20 minuten in de courtbouillon.
Als hij is afgekoeld, snij er 4 mooie schijfjes af.
Snij de rest in blokjes.
Doe het vlees in een kom en schenk de cognac erover.
Laat het enkele uren in de koelkast marinieren.
Voeg de ketchup toe aan de mayonaise.
Klop de slagroom stijf en roer deze voorzichtig door de mayonaise.
Voeg nog wat cognac van de marinade erbij, en wat tabasco en citroensap.
Was de sla.
Snij het hart aan dunne reepjes.
Leg in elke coupe wat reepjes sla.
Voeg wat blokjes langouste toe en schenk er wat saus over.
Garneer met een schijfje langouste en een paar aspergepunten.
Serveer koel.
Serveer met geroosterd brood met boter.

Cocktail de poulet Belmont (kip Belmontcocktail)

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

Ingrediënten

250 g gekookte kipfilet
½ rode paprika
½ citroen
½ dl mayonaise
mosterdpoeder
2 eetlepels geklopte slagroom
2 perziken
1 sjalotje
gemmerpoeder
1 selderijstengel
paprikapoeder
zout
peper

Bereiding

Schil de perziken.
Snij ze in reepjes.
Pers de citroen uit en sprenkel het sap over de perziken.
Snij een deel van de selderij om reepjes en voeg dit bij de perziken.
Hak het sjalotje zeer fijn.
Voeg er wat gemmerpoeder en mosterdpoeder bij.
Voeg dit bij de perziken.
Voeg nog wat zout toe en meng voorzichtig door elkaar.
Laat het een kwartier staan.
Snij het kipvlees in reepjes.
Meng dit voorzichtig onder de rest.
Roer de gelagen room door de mayonaise.
Haal de pitjes en witte randen uit de paprika.
Snij in zeer dunne reepjes.
Meng de mayonaise voorzichtig door het kippmengsel.
Zet tot gebruik koud weg.
Vul de coupe met het mengsel, leg er wat reepjes paprika op en bestuif met paprikapoeder.

Cocktail de scampi aux avocats (scampicocktail met avocado)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

8 scampi
2 avocado's
tabasco
zout
peper
cayennepeper
½ l courtbouillon
2 eetlepels jenever
½ komkommer
paprikapoeder
2 dl mayonaise

Bereiding

Pocheer de scampi's 6 minuten in de courtbouillon.
Haal er eruit en laat afkoelen.
Meng het paprikapoeder en cayennepeper bij de mayonaise.
Schil de komkommer en verwijder de pitjes.
Rasp de komkommer tot moes.
Doe er wat zout over en laat uitlekken in een zeef.
Snij de avocado's in de lengte doormidden.
Verwijder de pitten en snij er met een parisiennesteker balletjes uit.
Pers de uitgelekte komkommer uit en roer door de mayonaise.
Pel de afgekoelde scampi.
Snij ze in stukjes.
Meng ze met de avocadoballetjes en doe er een theelepeltje tabasco over.
Laat dit even marineren.
Meng de mayonaise door het scampimengsel.
Verdeel over vier coupes en strooi er paprikapoeder over.
Serveer koel.
Geef er geroosterd brood en boter bij.

Cocktail de sole (zeetongcocktail)

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

Ingrediënten

2 tongfilets
paprikapoeder
2 eetlepels tomatenketchup
3 bolletjes gember
¼ l courtbouillon
100 g garnalen
1½ dl mayonaise
peterselie
zout
peper

Bereiding

Pocheer de filets 8 minuten in de courtbouillon.
Lat ze afkoelen.
Hak de bolletjes gember zeer fijn.
Meng de ketchup en gember door de mayonaise.
Snij de filets in blokjes.
Meng ze met de garnalen.
Meng er voorzichtig voldoende mayonaise door.
Schenk het mengsel in coupes.
Schenk er nog wat mayonaise over en bestrooi met paprikapoeder.
Was en hak de peterselie zeer fijn en strooi over de coupes.
Serveer er geroosterd brood en boter bij.

Cocktail Doria

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

Ingrediënten

1 gepocheerde kippeborst
1 krop sla
1 ui
mosterd
4 augurkjes
1 appel
1 doosje tuinkers
vinaigrettesaus

Bereiding

Maak de vinaigrettesaus aan met de mosterd.
Snij de kip in blokjes.
Schil de appel en snij ook deze in blokjes.
Besprenkel de appel met citroensap tegen bruin worden.
Snij de augurken in kleine blokjes en hak de ui zeer fijn.
Spatel alles met de saus dooreen.
Zet het een uurtje in de koelkast.
Leg en blaadje sla in de coupes.
Dresseer er de salade over en garneer de coupes met de tuinkers.

Cocktail prince Alexandre

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

Ingrediënten

300 g gekookte aperges
300 g gepocheerde kipfilets
slagroom
½ blikje mandarijntjes
2 dl mayonaise
kerriepoeder
gembernat

Bereiding

Snij het kippevlees in kleine blokjes.
Snij de asperges in kleine stukjes, maar hou wat punten achter voor garnering.
Neem de helft van de mandarijntjes en doe alles in een kom.
Maak een cocktailsaus van de mayonaise, kerriepoeder, gembernat en geslagen room.
Meng de saus met de overige ingrediënten en laat alles een tijdje intrekken.
Vul de cocktailglazen met het mengsel.
Garneer met de overgebleven mandarijntjes en aspergepunten.

Cocktail Tosca

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

Ingrediënten

1 eetlepel tomatenketchup
1 sjalotje
1 kropje sla
cognac
peper
zout
peterselie
200 g gepocheerde kippeborst
1 dl slagroom
2 citroenen
sherry
worcestersaus
mosterd
1 dl mayonaise

Bereiding

Meng de slagroom met de geklopte slagroom.
Voeg citroensap naar smaak toe en tomatenketchup, cognac en sherry.
Hak het sjalotje ragfijn en voeg dit toe.
Voeg er ook nog wat worcestersaus, fijne mosterd, zout en peper bij.
Leg in de cocktailglazen een blaadje sla.
Leg daarop de in reepjes gesneden kip.
Scheep er wat saus overheen, zodat er nog ites van de kip en sla zichtbaar blijft.
Garneer met peterselie.
Zet op de rand van het glas een schijfje citroen.
Serveer er warme toast en boter bij.

Cocktail vigneronne (cocktail van de wijnbouwersvrouw)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

150 g mayonaise
4 cl slagroom
1 hardgekookt ei
150 g verse ontpitte druiven
200 g krab
40 g tomatenketchup
2 cl gemberstroop

Bereiding

Klop de slagroom stijf en meng deze door de mayonaise.
Pel de druiven en haal de pitten eruit.
Ontdoe de krab van alle ongerechtigheden en verdeel hem over de coupes.
Voeg wat druiven toe en bedek de hele oppervlakte met mayonaise.
Vermeng de ketchup met gemberstroop en bedek voor het grootste deel met mayonaise.
Garneer met enkele druiven per coupe.
Wrijf de dooier van het hardgekookte ei fijn
Strooi dit weer over de rode saus.
Serveer koel.

Cocktailsalade met surimi en cherrytomaten

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

Ingrediënten

250 cherrytomaten, in partjes
150 g surimisticks, in stukjes van 1 cm
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels limoensap
1 theelepel ketchup
2 eetlepels droge sherry
blaadjes eikenbladsla
1 takje peterselie

Bereiding

Roer een dun sausje van de mayonaise, limoensap, ketchup en sherry.
Breng op smaak met zout en peper.
Tomaatjes, surimi en sausje door elkaar scheppen.
In 4 coupes enkele blaadjes sla leggen en de salade erover verdelen.
Garneer met de peterselie.
Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Welmoed Chenin Blanc

Cocktailsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl slagroom
sherry
tomatenketchup
worcestershiresaus
1 dl mayonaise
1 citroen
cognac

Bereiding

Roer de tomatenketchup door de mayonaise, samen met de sherry en cognac.
Voeg wat citroensap, grapefruitsap en worcestershiresaus toe.
Klop de slagroom bijna stijf en roer deze door de saus.

Crevettes aux fonds d'artichauts (garnalen met artisjokbodems)

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

Ingrediënten

4 artisjokbodems
4 mooie slablaadjes
1½ dl mayonaise
enkele takjes dragon, fijngehakt
200 g garnalen
4 grote garnalen
2 sjalotjes, fijngehakt
zout
peper

Bereiding

Meng de dragon en sjalotjes door de mayonaise.
Snij de artisjokbodems in kleine blokjes.
Voeg deze bij de mayonaise.
Voeg ook de garnalen toe.
Meng alles zorgvuldig.
Was de slablaadjes.
Leg in 4 schelpen van coquilles Saint Jaques een blaadje sla.
Schep er wat mengsel in.
Garneer elke schelp met een grote garnaal.
Bewaar de schelpen in de koelkast tot vlak voor serveren.

Elfstedenbliksem 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardaappels, geschild en in stukken

600 g panklare koolraap

1 duobakje gerookte spekreepjes

2 schaaltes stoofpeertjes (à 400 g), uitgelekt

150 ml melk

3 bosutjes, in ringen

2 eetlepel appelciderazijn

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kok de aardappels en koolraap in ca. 20 minuten gaar.

Bak op een matig vuur in ca. 5 minuten in een koekenpan de spekreepjes bruin en krokant

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Snij de peertjes in stukken.

Giet de aardappels en koolraap af en stamp met de melk tot een smeugige stampot.

Spekjes, stoofpeertjes, bosui en azijn erdoor roeren.

Stampot al omscheppend 2 minuten zachtjes door en door verwarmen.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico

Erwtensoep met chorizo

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

500 g spliterwten
2 laurierblaadjes
3 stengels bleekselderij
1 kleine prei, in dunne ringen
1 kleine winterwortel, in blokjes
1 grote kruimige aardappel, in blokjes
2 (zoete) uien, gesnipperd
200 g gerookte spekreepjes
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel olijfolie
200 g chorizo (stukje), in blokjes

Bereiding

Was de spliterwten in een zeef.
Breng in een soeppan 2 l koud water met de erwten en zout aan de kook.
Scheep het schuim met een spaan weg.
Voeg het laurierblad toe.
Kook de erwten 30 minuten.
Regelmatig over de bodem roeren.
Snij de bleekselderij los aan de onderkant en pluk de gele blaadjes uit het hart en hak deze fijn.
Bewaar afgedekt in de koelkast tot serveren.
Snij de rest in kleine blokjes.
Voeg de bleekselderij, prei, wortel, aardappel, ui en spekreepjes toe aan de soep.
Laat nog 30 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met zout en peper.
Roer regelmatig goed door.
Voeg wat water toe als de soep te dik wordt tegen aanbranden.
Verhit de olie in een koekenpan en bakk de chorizoblokjes al omscheppend krokant.
Laat op keukenpapier uitlekken.
Scheep in 4 diepe warme borden.
Verdeeld e seldrijblaadjes en chorizo erover.
Serveer direct.

Tip: serveren met soepstengels die omwikkeld zijn met dunne plakken serranoham.
Erwtensoep maak je meestal te veel, vries eventueel een gedeelte in porties in.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Flensjes met karamelappeltjes

Menugang Nagerecht

Keuken Oosters

Bron www.conimex.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 zoetzure appels

1 ei

125 ml melk

60 g bloem

zout

75 g boter

4 eetlepels suiker

Bereiding

Maak een glad beslag van het ei, de melk, de bloem en wat zout.

Verwarm een klein klontje boter in een koekenpan en bak hierin een dun flensje.

Herhaal totdat al het beslag op is.

Schil de appels, halveer ze en verwijder het klokhuis.

Snijd elke appel in 8 partjes.

Verwarm een klontje boter in de wok en roerbak hierin de appelpartjes 2 minuten.

Voeg de suiker toe en blijf roerbakken totdat de suiker gesmolten is en een mooi karamellaagje vormt om de appelpartjes.

Vouw de flensjes in driehoekjes, leg op elk bord een flensje en verdeel de karamelappeltjes ernaast.

Variatietip: voeg met de appelpartjes ook reepjes sinaasappelschil toe. Bestrooi de flensjes eventueel met wat kaneel.

Serveertip: Voor de kinderen: flensjes kunnen nogal machtig zijn, bak extra kleine flensjes door minder beslag in de pan te scheppen!

Fondant à la crème (roomboterborstplaat)

Menugang Gebak
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g suiker
¾ dl slagroom
¾ dl melk
40 g boter

Bereiding

Doe de ingrediënten in een pannetje, behalve de boter.
Meng ze goed en breng ze aan de kook en kook tot 117 C.
Voeg nu de boter toe en roer tot de lepel over de bodem krast.
Giet de borstplaat dan snel in de vormpjes.

Fonds d'Artichauts au saumon et aux crevettes (artisjokbodems met zalm en garnalen)

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

Ingrediënten

fumet = kookvocht van vlees, vis of groente, meer of minder ingekookt naar gelang het verdere gebruik

80 g gerookte zalm
azijn
2 dl visfumet
¼ dl wijn
20 g geraspte mierikswortel
8 artisjokbodems
16 grote garnalen
2 eiwitten
suiker
3 blaadjes gelatine
zout

Bereiding

Laat de artisjokbodems een uur marineren in olie met azijn.
Laat ze goed uitlekken.
Snij de zalm in kleine blokjes.
Meng de geraspte mierikswortel met de room en de zalm.
Geef er een vleugje bij en wat zout.
Vul de artisjokbodems met dit mengsel.
Laat de visfumet samen met de wijn tot de helft inkoken.
Klaar hem met eiwit.
Week de blaadjes gelatine in koud water en los ze dan op in de visfond.
Leg enkele garnalen op de artisjokbodems en zet ze koud weg.
Als de gelei bijna koud is trekken we de artisjokbodems twee keer in de gelei.
Serveer goed koud.

Friese theepunch

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

rode wijn
beerenburg
kaneethee of winterthee (zakjes)

Bereiding

Breng in een pan ½ water en ½ rode wijn tegen de kook aan met een flinke scheut beerenburg.
Hang in een theepot de zakjes thee en schenk het wijnmegsel erop.
Laat 6 minuten trekken en schenk de drank in theeglazen.

Galatine de poularde

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

Ingrediënten

1 ontbeende poularde
500 g gemengd gehakt
500 g kalfsschenkel
150 g gekookte ossetong
150 g rauwe ham
50 g pistaches
1 borrelglas cognac
2 sjalotjes
peper
zout
400 g varkenshaas
1 dl madeira
1 ui
2 wortels
150 g vet spek
1 blikje truffel
2 preien
2 kruidnagels
1 bouquet garni

Bereiding

Leg in een grote pan afval, botten en karkas van de poularde, kalfsschenkel en de zwoerd.
Schenk er 2 l water bij.
Was en snij de wortel, uien, prei en sjalotjes in stukken en voeg ook deze toe.
Doer nog de kruidnagel en bouquet garni bij en laat 2 uur zachtjes koken.
Het moet dan voor 1/3 deel zijn ingekookt.
Zeef de bouillon door een doek en voeg de madeira toe.
Haal de truffel uit het blikje en vang het vocht op.
Leg de ontbeende poularde in een pan en bestrooi met zout en peper.
Schenk het truffelnat en de helft van de cognac erbij.
Laat met de deksel op de pan 6 uur marineren.
Snij de varkenshaas, tong, ham en vet spek in kleine blokjes.
Hak de truffel, behalve een deel voor de garnering.
Schenk over dit laatste deel 1/4 deel van de cognac.
Hak het vlees dat over is van de poularde en ook de lever.
Voeg het bij de gehakte truffel.
Kook wat water in een pannetje, doe hierin de pistaches en laat ze 3 minuten koken.
Haal de velletjes er van af.
Meng het gehakt en het truffelmengsel en poularde en werk er ook de in blokjes gesneden ingrediënten en pistaches door.
Meng alles goed met de hand.
Laat de poularde uitlekken en voeg het vocht bij de farce.
Spreid de poularde uit en vul ze met de farce.
Breng ze goed in vorm en naai ze met een kromme naald dicht.

Galatine de poularde

Prik enkele gaatjes in het vel tegen scheuren.

Leg de poularde in een terrine.

Bedek deze met de bouillon met madeira.

Zet de deksel erop en zet ze au bain marie met heet water in een oven van 180 C.

Laat ze hierin 1 uur en 3 kwartier staan.

Vul af en toe het heet water van de au bain marie bij.

Licht af en toe de deksel van de terrine op en vul de bouillon bij.

Haal de terrine uit de oven.

Laat ze onder een klein gewicht afkoelen.

Voor serveren uit de terrine halen en in plakken snijden.

Maak de schotel op met wat gelei, slablaadjes en truffel.

Génoise

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

Ingrediënten

4 eieren
100 g suiker
1 mespunt bakpoeder
60 g aardappelmeel
1 eierdooier
100 g bloem
30 g boter

Bereiding

Breek de eieren in een pan.
Voeg de suiker toe en de eierdooier.
Klop de massa au bain marie tot een temperatuur van 35 C.
Blijf kloppen tot de massa afgekoeld is.
Zeeg de bloem, aardappelmeel en bakpoeder over de massa en werk ze er met een spatel door.
Smelt de boter en werk ze er door.
Vet een taartvorm in met boter en bestuif ze licht met bloem.
Doe het beslag in de taartvorm en bak het in een oven van 180 C in 20 minuten gaar.
Keer de taart meteen om en laat op het rooster afkoelen.

Hamburger met gebakken uien en Joppiesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
4 ui, in ringen
2 eetlepels tomatenpuree
tabasco
peper
zout
4 hamburgers
1 bakje Joppiesaus

Bereiding

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak de uien op een halfhoog vuur al omscheppend bruin en gaar.

Schep de puree en ½ dl water erdoor en breng alles aan de kook.

Laat ze op een laag vuur 10 minuten pruttelen.

Breng ze op smaak met tabasco en peper en zout.

Bestrijk de hamburgers met olie en bak ze in een grillpan aan beide kanten bruin en gaar.

Serveer de hamburgers met de uien en de Joppiesaus.

Lekker met gebakken aardappelpartjes en een gemengde salade.

Jambon aux figues fraiches (ham met verse vijgen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

4 plakken rauwe ham

8 verse vijgen

Bereiding

Schil de vijgen en snij ze doormidden.

Maak hoorntjes van de ham.

Plaats een halve vijg in elk hoorntje.

Leg de hoorntjes in stervorm op een serveerschaal.

Leg de rest van de vijgen tussen de hoorntjes.

Serveer met geroosterd brood en boter.

Ketjapchampignons met paprika en eiermie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	ww.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

800 g champignons
2 paprika's
2 eieren
75 g gezouten pinda's
1 zak Conimex Chinese Eiermie
2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
Conimex Ketjap Manis

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout) aan de kook.
Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Maak ondertussen de champignons schoon en halveer ze.
Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in schuine stukjes.
Pel en snijd de knoflook in plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de champignons, de paprika en de knoflook 5 minuten.
Voeg een flinke scheut ketjap toe en wok totdat de helft van het vocht is opgenomen.
Haal de champignons uit de wok en houd ze warm.
Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.
Laat de wok goed heet worden.
Klop de eieren snel los met een scheutje ketjap.
Voeg een scheutje olie toe aan de wok en roer het ei erdoor totdat het begint te stollen.
Schep de mie erdoor en wok nog 1 minuut.
Schep de eiermie in diepe borden en verdeel de ketjapchampignons erover.
Bestrooi met de pinda's.

Serveertip: Zet Conimex Sambal en Ketjap op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de helft van de champignons door 400 g in blokjes gesneden kipfilet of vleesreepjes. Vervang de ketjap en de knoflook door Woksaus Zoete Soja of Five Spice.

Koolgehaktrolletjes in tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g half-om-half gehakt
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 ei
5 takjes basilicum, grof gehakt
5 takjes peterselie, grof gehakt
zout
versgemalen peper
chinese kool
½ blokje tuinkruidenbouillon
400 ml tomatenblokjes
1 theelepel Italiaanse kruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 C.
Doe het gehakt in een kom.
Mengd e ui, knoflook en ei door het gehakt.
Voeg de helft van het basilicum en peterselie door het gehakt.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm er 6 gelijke ballen van.
Haal 6 bladeren van de kool.
Kook de bladeren in ca. 3 minuten in kokend water met water en spoel ze koud.
Rol het gehakt in de koolbladeren en vouw de zijanten naar binnen.
Los het bouillonblokje op in 100 ml kokend water.
Voeg de tomatenblokjes, kruiden en de rest van de basilicum en peterselie toe.
Schenk de hete tomatensaus in een ovenschaal en leg de koolrolletjes erin.
Laat de koolrolletjes midden in de oven in ca. 45 minuten gaar worden.

Serveertip: lekker met zilvervliesrijst

Tip: de koolrolletjes kunnen ook gemaakt worden van groene of witte kool. Kook de bladeren dan iets langer.

Wijnadvies: Club des Sommeliers Bordeaux Rouge

Médailлон de veau (kalfsmedaillon)

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

Ingrediënten

250 g kalfshaas
4 champignonkoppen
50 g ganzeleverpastei
½ l madeiragelei

Bereiding

Braad de kalfshaas 5 minuten aan elke kant zodat hij bruin is en dan nog 10 minuten op een zacht vuur.
Lata hem afkoelen en snij in 4 mooie plakken.
Maak de pastei tot puree en spuit deze op de kalfshaas.
Pocheer de champignonkoppen 5 minuten.
Laat ze afkoelen en plaats ze op de kalfshaas.
Trek de plakken twee door de gelei.
Schenk op ieder bord een spiegel van gelei.
Laat dit in de koelkast opstijven.
Leg er voorzichtig een plak kalfshaas op.
Serveer koud.

Médailлон de veau au porto (kalfsmedaillons met port)

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

Ingrediënten

400 g kalfshaas

2 uien

1 l heldere vleesbouillon

15 blaadjes gelatine

tijm

1 wortel

2 dl port

laurier

zout

peper

Bereiding

Smelt wat boter in een braadpan.

Snij de uien in niet te dunne schijven, evenals de wortel.

Beleg de bodem van de pan met de groenten.

Laat deze even bakken.

Leg dan de kalfshaas, zout en peper erop.

Voeg wat tijm en laurier toe.

Braad met gesloten deksel 30 minuten in een oven van 200 C.

Laat het vlees koud worden.

Verhit de bouillon en week de gelatine in wat water en los op in de bouillon.

Voeg de port toe en laat afkoelen.

Snij het afgekoelde vlees in 8 medaillons.

Trek deze twee keer door de geleï.

Laat de rest van de geleï in een platte schaal hard worden.

Leg de medaillons omring ze met de gehakte geleï.

Variatietip: steek figuurtjes uit de geleï en decoreer de schaal ermee.

Oeufs durs aux anchois (eieren met ansjovis)

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

Ingrediënten

16 ansjovisfilets
1 sjalot
4 eieren
1 teentje knoflook
1 citroen
30 g boter
12 zwarte olijven
1 krop sla
1 tomaat
enkele blaadjes sla
bieslook

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard, spoel ze koud en laat ze afkoelen.
Pel ze en snij ze in de lengte doormidden.
Haal de dooiers uit de eieren.
Stamp ze samen met 4 ansjovisfilets, boter en sjalot en knoflook fijn.
Ga door tot een homogene pasta is ontstaan.
Voeg er nog wat zout en peper en fijngehakte bieslook bij.
Spuut de eiwitten met behulp van een spuitzak met een gekartelde spuit vol met het mengsel.
Haal de pitten uit de olijven.
Wikkel een ansjovisfilet om een olijf en plaats op de eieren.
Was enkele blaadjes sla en bedek de bodem van een schaal ermee.
Snij de tomaat in plakjes.
Snij de citroen mooi gekarteld uit.
Zet een olijf erin en zet hem midden op de schaal.
Omring ze met de plakjes tomaat, waarop de rest van de tomaat wordt gedrapeerd.
Zet hier de halve eieren omheen.
Serveer koud.

Oeufs durs aux asperges (harde eieren met asperges)

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort Vegetarisch
Type Ei

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg asperges
3 eieren
zout
2 dl mayonaise
2 augurkjes

Bereiding

Schil de asperges niet te dun.
Kook ze in ruim water met zout in 20 minuten gaar.
Snij ze op een lengte van 8 cm af.
Maak er 4 mooie bosjes van.
Pureer de rest in een mixer.
Kook de eieren in 10 minuten hard.
Laat ze afkoelen en hak ze zeer fijn.
Hak ook de augurkjes fijn.
Meng augurk, ei, puree van asperges door de mayonaise.
Als alles goed koud is leggen we op elk bordje een bosjes asperges.
Giet de saus er overdwars overheen.
Serveer de rest van de saus er apart bij.

Oeufs pochés en Bellevue (gepocheerde eieren en Bellevue)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Hans Smit			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
2 plakken gekookte ham
2 eetlepels azijn
peterselie
1 citroen
dragon
enkele olijven
3 dl mayonaise
1 kropje sla
20 hazelnoten
150 g garnalen
kervel
bieslook
2 tomaten
zout
peper

Bereiding

Schenk 2 l water in een brede pan en voeg de azijn erbij.
Breng aan de kook.
Breek een ei in een kopje, laat het in kokend water glijden.
Herhaal dit drie keer.
Doe de deksel op de pan en haal de pan van het vuur.
Laat de eieren 3 minuten pocheren.
Laat ze uitlekken en snij de draadjes aan de zijkanten weg.
Was de kruiden en hak ze fijn.
Voeg ze toe aan de mayonaise.
Meng er goed door.
Hak de hazelnoten in grove stukken.
Voeg ze ook bij de mayonaise, evenals 1/3 deel van de garnalen.
Was de sla en haal er 4 mooie blaadjes af.
Leg ze op een serveerschaal.
Snij d eham doormidden en leg elke halve plak op een blaadje sla.
Zet hier weer een ei op.
Bedek elk ei met een laagje mayonaise.
Leg hierop weer wat garnalen.
Gebruik de citroen, olijven, tomaat en hart van de sla voor decoratie.
Zet in de koelkast tot vlak voor gebruik.

Oosterse roerbakmie met kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g Honig roerbakmie
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, in ringetjes
400 g kipfilet, in stukjes
300 g broccoli, in kleine roosjes
1 prei, in dunne ringen
150 g shii-take, in plakjes
± ½ flesje woksaus five spices (Conimex)

Bereiding

Kook de roerbakmie volgens de aanwijzingen op het pak.
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de peper en de kipfilet al omscheppend 5 minuten.
Voeg de broccoli toe en bak hem 2 minuten mee.
Schep de prei en de shii-take erdoor en bak alles al omscheppend totdat de kip gaar en de groente beetgaar is.
Schep de mie erdoor en bak hem al omscheppend 5 minuten mee.
Breng de mie op smaak met de woksaus.
Lekker met kroepoek en atjar.

Wijnadvies: Tanguero Torrontes

Pâte à levure riche (verrijkt gistdeeg)

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

Ingrediënten

250 g bloem

1 mespunt zout

1 ei

25 g witte basterdsuiker

75 g boter

½ dl melk

15 g gist

Bereiding

Zeef de bloem in een bergje.

Maak er een kuiltje in.

Verwarm de melk tot lauwwarm.

Week de gist in een gedeelte hiervan.

Voeg dit bij de bloem evenals de boter, suiker, de rest van de melk en het ei.

Kneed er een deeg van.

Schep het zout erbij en kneed dit er door.

Laat het afgedekt een half uur rusten.

Kneed het opnieuw door en rol het uit totdat het in de vorm past.

Vet de vorm in.

Leg het deeg erin en prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg.

Rol met een deegroller de rand weg die over de vorm hangt.

Laat het nu weer in de vorm rijzen.

Het is nu gereed om gevuld en gebakken te worden.

Pâte à levuvre simple (eenvoudig gistdeeg)

Menugang Gebak
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g bloem
1 mespunt zout
20 g suiker
20 g boter
1¼ dl melk
15 g gist

Bereiding

Zeef de bloem in een bergje.
Maak er een kuiltje in.
Verwarm de melk tot lauwwarm en week de gist in een gedeelte ervan.
Voeg dit bij de bloem met de boter, suiker en de rest van de melk.
Kneed er een deeg van.
Voeg het zout toe en kneed nogmaals goed door.
Blijf kneden tot een glad egaal deeg is ontstaan.
Laat het afgedekt een half uur rijzen.
Kneed het nogmaals door en rol uit tot het in een vlaaivorm past.
Vet de vorm in met boter.
Leg het deeg erin en prik met een vork gaatjes in de bodem.
Rol met een roller het deeg weg dat over de rand hangt.
Laat het in de vorm een half uur rijzen.
Het deeg is nu klaar om gevuld en gebakken te worden.

Pâte sablée (zanddeeg)

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

Ingrediënten

300 g bloem

150 g poedersuiker

1 zakje vanillesuiker

150 g boter

1 mespunt zout

2 eieren

Bereiding

Zeef de bloem in een bergje.

Maak er een kuiltje in.

Breek het ei in het kuiltje.

Voeg er nog een eierdooier bij.

Voeg dan de poedersuiker en vanillesuiker bij.

Meng dan de in stukken gesneden zachte boter erdoor.

Werk de ingrediënten goed door elkaar.

Vorm er een bol van.

Als het deeg dreigt te verkrumelen iets melk toevoegen.

Wikkel de bol in plastic folie en laat een uur rusten in de koelkast.

Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit voor gebruik.

Roergebakken Chinese kool met cashewnoten

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

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie (Conimex)

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 Chinese kool, in repen

3 tomaten, in dunne partjes

½ eetlepel ketjap manis

3 eetlepels gembersiroop of gembernat (potje gemberbolletjes)

2 theelepels chilisaus (Exofun)

peper

zout

50 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook al omscheppend lichtbruin.

Voeg de kool toe en bak hem al omscheppend mee.

Schep als de dikke stukjes van de Chinese kool beetgaar zijn de tomaten, de ketjap, de gembersiroop, de chilisaus en peper en zout naar smaak erdoor.

Warm alles nog even door en schep de cashewnoten erdoor.

Lekker met kleine gehaktballetjes in ketjapsaus en witte rijst.

Wijnadvies: Die Breede Kloof rosé

Roergebakken rundvleesreepjes met Chinese groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels wokolie (Conimex)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
400 g rundvleesreepjes
800 g Chinese roerbakgroenten (2x 400 g)
1 dl rundvleesbouillon (van een tablet)

Bereiding

Verhit een wok op een hoog vuur en schenk de helft van de olie in de wok.
Roerbak de ui en de knoflook in ± 3 minuten lichtbruin.
Voeg het vlees toe en bak het op een hoog vuur al omscheppend bruin.
Neem alles uit de wok en verhit de rest van de olie.
Bak de wokgroenten totdat ze beetgaar zijn.
Voeg het vlees, de saus uit de verpakking van de roerbakgroenten en de bouillon toe en warm alles goed door.
Lekker met Chinese mie.

Wijnadvies: Campo Lavilla Navarra

Salade chinoise (Chinese salade)

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

Ingrediënten

2 palmharten
2 kleine tomaten
zout
peper
1 gebraden kippeborst
100 g taugé
bieslook
75 g krabvlees
110 g zwarte gedroogde Chinese champignons
1 citroen
3 eetlepels olie

Bereiding

Laat de champignons weken in lauw water.
Snij de palmharten in regelmatige reepjes.
Snij de kippeborst in kleine stokjes.
Was de bieslook en snij enkele takjes in grove stukken.
Blancheer de taugé enkele minuten.
Was de tomaten.
Kijk het krabvlees na en haal er eventuele onregelmatigheden eruit.
Doe de olie in een slakom.
Voeg peper en zout toe.
Pers de citroen en voeg het citroensap toe.
Meng goed en voeg de ingrediënten bij deze dressing.
Snij de tomaten in 8 delen en voeg deze ook toe.
Bewaar koel, maar niet in de koelkast.

Scampi en salade à l'exotique (exotische scampisalade)

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scampi
150 g rijst
1 sinaasappel
kerrie
1 citroen
zout
peper
½ l courtbouillon
½ komkommer
1 grapefruit
100 g champignons
1½ dl mayonaise

Bereiding

Pocheer de scampi gedurende 6 minuten in de courtbouillon.
Kook de rijst.
Voeg een theelepel bij de mayonaise.
Schil de komkommer, haal de pitjes eruit en snij in dunne plakjes.
Zet ze in water en voeg er wat citroensap bij.
Schil de sinaasappel en haal de partjes tussen de vliezen uit.
Snij ze in blokjes.
Snij de grapefruit doormidden en snij de partjes tussen de vliezen uit.
Snij deze ook in blokjes.
Pel de scampi.
Snij ze in stukjes.
Meng in een kom de scampi, sinaasappel, grapefruit, komkommer en uitgelekte champignons.
Meng een deel van de mayonaise er voorzichtig door.
Deponeer de afgekoelde rijst in een ring op en serveerschaal.
Leg in het midden de salade.
Geef de rest van de mayonaise over en serveer.

Sinaasappel-gembersmoothie

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 sinaasappels

1 banaan

400 ml magere yoghurt

50 ml gembersiroop (fles à 250 ml, Royal Mail)

Bereiding

Snij van de sinaasappel 2 mooie plakjes en halveer ze.

Pers de sinaasappels verder uit en bewaar het sap 2 uur in de vriezer.

Yoghurt, banaan, halfbevoren sinaasappelsap en siroop met een staafmixer tot drank mixen.

Schenk de smoothie in 4 hoge glazen en garneren met een sinaasappelsschijfje.

Wijnadvies: Conqueror White Pert

Soles glacées (geglaceerde zeetong)

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

Ingrediënten

4 tongfilets.
¼ l witte wijn
40 g boter
2½ dl visfumet
5 blaadjes gelatine
2 eetlepels slagroom
1 ei
1 sjalotje
30 g bloem
1 citroen
zout
peper
4 zwarte olijven

Bereiding

Verwarm de visfumet.
Week 4 blaadjes gelatine in wat water en los ze op in de visfumet.
Laat deze afkoelen.
Maak van 30 g boter en bloem een witte roux, door de bote te smelten en de bloem ineens toe te voegen.
Roer goed door met een garde.
Laat even koken en afkoelen.
Sla de visfilets met de platte kant van een mes een beetje plat.
Vouw ze dubbel, met de velkant naar buiten.
Hak het sjalotje fijn.
Beboter een ovenschaal.
Bestrooi met zout en peper en schep het sjalotje erin.
Leg er dan de filets in.
Voeg 2 eetlepels slagroom en de wijn.
Breng aan de kook en zet het dan 7 minuten in een oven van 200 C.
Haal de filets uit het vocht en laat afkoelen.
Giet het vocht bij de roux en maak een gladde saus.
Laat deze 15 minuten koken op een zacht vuur.
Week het overgebleven blaadje gelatine in wat water en voeg deze van het vuur af toe.
Meng een eierdooier met 1 eetlepel slagroom en voeg deze ook van het vuur af bij de saus.
Breng op smaak met zout en peper.
Passer ze door een zeef.
Laat afkoelen tot de gewenste dikte.
Bestrijk de filets ermee en zet in de koelkast om de saus te laten opstijven.
Snij de olijven in plakjes.
Versier de filets met de plakjes olijf.
Geef er dan voorzichtig gelatine over en zet weer in de koelkast.
Laat de overgebleven gelatine stijf worden en hak deze.
Snij de citroen in schijfjes.

Soles glacées (geglaceerde zeetong)

Leg de filets op een serveerschaal.

Leg er de gehakte gelei bij en een partje citroen.

Suprême de canard à l'ananas (eendeborst met ananas)

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Hans Smit

Soort Gevogelte
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 halve gezouten amadelen
madeira
8 blaadjes gelatine, in water geweekt
1 eend
½ schijf ananas
50 g ganzeleverpastei
0,1 dl slagroom

Bereiding

Snij de borsten van de eend en braad in minuten gaar.
Gebruik de rest van de eens om 1 l wildebouillon te maken.
Zeef de bouillon.
Kook in tot de helft.
Voeg een scheut madeira en de blaadjes gelatine toe.
Verdeel de borsten in 4 gelijke stukken.
Meng de ganzeleverpastei met de slagroom tot een romige crème.
Spuut deze met een niet gekartelde spuit op de eendeborsten.
Snij de schijf ananas in vieren.
Leg op elk stuk borst een stukje ananas.
Leg daarop een halve amandel.
Trek hem twee keer in de madeiragelei.
Giet de rest van de gelei in een platte schaal.
Als de gelei gestold is in stukjes hakken en leg het op de borden rondom de eendenborst.

Suprême de pigeon au porto (duiveborstfilet met port)

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

Ingrediënten

4 duiven
150 g ganzeleverpastei
15 blaadjes gelatine
1 kleine ui
1 truffel
½ wortel
2 dl port
zout
peper

Bereiding

Snij de borsten van de duif en hak de rest in stukken.
Braad de stukken in een braadpan in wat boter bruin.
Voeg de instukjes geneden wortel en ui erbij.
Voeg als alles goed is aangebraden 1½ l water erbij.
Laat dit 2 uur trekken.
Breng de bouillon op smaak, zeef hem.
Laat inkoken tot ½ l en voeg de port toe.
Week de blaadjes gelatine in wat water, knijp ze uit en los ze op in de hete bouillon.
Maak de bouillon iets sterker gekruid, want de maak kan iets flauwer overkomen.
Braad de borsten in 5 à 6 minuten bruin en laat ze afkoelen.
Zet vormpjes in de koelkast.
Bekleed ze met de afgekoelde net niet gestolde gelei.
Laat in de koelkast verder opstijven.
Versier met een stukje truffel en hierop wat gelei.
Dan wat stukjes ganzeleverpastei en weer wat gelei.
Dan een stukje duivenborst en weer wat gelei.
Nog een stukje ganzeleverpastei en afdekken met gelei.
Laat het geheel goed opstijven in de koelkast.
Tussen elke twee bewerkingen de vormpjes steeds in de koelkast laten opstijven.
Voor serveren even dompelen in heet water, stort ze op de borden.
Serveer met geroosterd brood en boter.

Tarte au riz (rijstevlaai)

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

Ingrediënten

300 g gistdeeg

90 g papijst

3 eieren

9 dl melk

170 g suiker

10 g bloem

Bereiding

Doe de rijst in een zeef en spoel goed af onder de kraan.

Breng de melk aan de kook en voeg al roerend de rijst en 125 g suiker toe.

Zet het vuur laag en laat de rijst in ca. 1 uur gaar worden.

Maak 10 g bloem aan met en beetje water en roer dit door de rijst.

Laat nog even koken.

Lat de rijst onder veel roeren afkoelen.

Rol het deeg uit tot het formaat van de vorm.

Bekleed de vorm met het deeg.

Roer twee eierdooiers los en roer ze door de afgekoelde rijst.

Klop de 2 eiwitten met 30 g suiker zeer stijf.

Spatel ze door de rijst.

Als de bodem voldoende gerezen is bedekken metd e rijst.

Klop het laatste ei los met de rest van de suiker en strijk over de vlaai.

Zet de vlaai in een oven van 200 C.

Bak hem in 25 minuten gaar.

Na afkoelen kan hij opgemaakt worden met stijfgeslagen room en chocoladestrooisel.

Tarte aux cerises (kersenvlaai)

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

Ingrediënten

Bereiding

200 g boter
100 g basterdsuiker
400 g zelfrijzend bakmeel
1 zakje vanillesuiker
1 literblik kersen op sap
50 g amandelsnippers
100 g suiker
zout
1 ei
2 eetlepels melk
50 g bloem
150 g suiker

Laat de kersen uitlekken en verwijder eventuele pitten.
Meng een beetje bloem door het sap en breng aan de kook.
Voeg de kersen toe en warm nog even door.
Het moet een dikke saus worden.
Laat afkoelen.

Tarte aux miettes de sucre (kruimeltjesvlaai)

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

Ingrediënten

300 g gistdeeg

45 g custard

150 g boter

5 dl melk

200 g suiker

200 g bloem

Bereiding

Meng de custard en 50 g suiker.

Voeg een beetje van de melk toe en roer er een glad papje van.

Breng de rest van de melk aan de kook en voeg dan de custard erbij.

Laat nog heel even koken.

Onder af en toe roeren laten afkoelen.

Rol het deeg uit tot het groot genoeg is voor de vorm.

Bekleed de vorm met het deeg.

Meng de rest van de suiker met de bloem.

Zorg ervoor dat de boter goed koud is.

Snij die met twee messen door het bloem-suiker mengsel.

Kneed het met koude handen tot er een kruimeldeeg ontstaat.

Bestrijk de vlaibodem met een laag afgekoelde custard.

Strooi er de kruimeltjes over en bak de vlaai in een oven van 200 C in 20 minuten gaar.

Tarte à l'abricot (abrikozenvlaai)

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

Ingrediënten

200 g boter
100 g basterdsuiker
400 g zelfrijzend bakmeel
1 zakje vanillesuiker
250 g abrikozenpulp
50 g amandelsnippers
100 g suiker
zout
1 ei
2 eetlepels melk
200 g abrikozenjam

Bereiding

Roer de boter zacht en meng deze met de suiker, basterdsuiker, vanillesuiker, ei en een snufje zout.
Doe de melk erbij en beetje bij beetje de bloem.
Kneed niet te lang.
Maak er een bal van en draai deze in plastic folie.
Zet hem een nacht in de koelkast.
Voor het bakken kneed u het deeg nog heel even en deel in tweeën.
Rol het ene deel uit zodat het een vlaibodem kan bedekken.
Smeer deze in met boter en leg het deeg erin.
Leg het abrikozenpulp mengsel met de jam erop.
Kunt u geen pulp krijgen: Kook gedroogde abrikozen in wat water met suiker op en pureer ze.
Rol de rest van het deeg uit en snij er repen van.
Bedek de vlaai met repen deeg.
Strooi de suiker en amandelsnippers erover.
Bak de vlaai in 30 minuten mooi bruin in een oven van 200 C.

Terrine de veau au chablis (kalfspastei met chablis)

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

Ingrediënten

500 g kalfshaas
500 g mager varkensvlees
250 g vers vers spek
300 g bardeerspek
2 dl chablis
2 sjalotjes
enkele takjes tijm
truffelschil
nootmuskaat
1 dl port
2 eieren
kruidnagelpoeder
2 blaadjes laurier
zout
peper

Bereiding

Snij 1/3 deel van het kalfs-, en varkensvlees in lange dunne repen met vierkante doorsnee.
Snij de rest, een ook het spek in blokjes.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Doe de reepjes en blokjes in een kom.
Voeg wat tijm, laurier en sjalotjes toe.
Schenk er de port en de wijn over.
Laat een dag marinieren.
Giet dan het vlees af en bewaar het vocht.
Draai alle blokjes twee keer door de vleesmolen met de fijne plaat.
Hak de truffelschil en voeg ze bij het vlees.
Voeg de eieren bij de farce, evenals zout, peper, nootmuskaat en kruidnagelpoeder.
Meng de farce zeer goed en voeg het vocht van de marinade toe.
Bekleed een terrinevorm met het bardeerspek.
Leg op de bodem een laag farce, dan een laag reepjes vlees, weer een laag farce, enz..
Eindig met een laag farce.
Sla het bardeerspek over de farce dicht.
Leg er wat takjes tijm en laurierblaadjes op.
Dek de terrine af met aluminiumfolie waarin een gaatje gemaakt wordt.
Zet de terrine au bain marie in een oven van 180 C.
Laat ze tussen 105 en 120 minuten staan.
Als het vocht op de terrine helder is, is ze goed.
Als ze uit de oven is leggen we er een plankje met gewicht op.
Laat ze onder druk afkoelen.
Laat minimaal een dag in de koelkast staan.

Serveertip: serveer er cumberlandsaus bij

Truite froide á l'alsacienne (koude Elzasforel)

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

Ingrediënten

2 forellen van 200 g

1 wortel

40 g gelatine

1 l courtbouillon

selderijgroen

Bereiding

Leg forellen in een schaal die met weinig boter is ingesmeerd.

Voeg de courtbouillon toe en breng aan de kook.

Pocheer de forellen gedurende 8 minuten.

Laat ze in het nat koud worden.

Als ze afgekoeld zijn, haal ze uit het vocht en maak een schuine snee achter de kop.

Hala voorzichtig het vel weg, evenals de rugvin.

Maak van de geklaarde courtbouillon met 40 g gelatine een gelatine.

Overtrek de forel, versierd met wortel en selderijgroen, met de geleï.

Serveer bij de forel toast met boter en mierikswortelsaus.

Vruchtentiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 sinaasappels

200 g mascarpone

3 eetlepels suiker

150 ml citroen volle kwark (Almhof)

2 eetlepels sinaasappellikeur (Grand Marnier)

24 lange vingers

Bereiding

Schil de sinaasappels dik en snij het vruchtvlees boven een kom tussend e vliezen uit.

Hou de partjes apart en bewaar het sap.

Klop de mascarpone los met de uiker en roer er de kwark door.

Roer de likeur door het sinaasappelsap en wentel er snel de lange vingers door.

Leg 0- 4 bordjes steeds 3 lange vingers, laagje sinaasappel en een laagje mascarponemengsel.

Herhaal deze lagen eenmaal en leg de tweede laag lange vingers er dwars op.

Garneer de vruchtentiramisu met wat partjes sinaasappel.

Tip: bestroi met grof gehakte en geroosterde amandelen

Wijnadvies: Club des Sommeliers Vin de Pays d'Oc Chardonnay

Wienerschnitzel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

4 ongepaneerde kalfs- of varkensschnitzels

1 citroen

versgemalen peper

100 g bloem

2 eieren

200 g paneermeel

100 ml olie

25 g boter

4 takjes peterselie

Bereiding

Schnitzels één voor één tussen twee vellen plasticfolie leggen en nog platter maken met deegroller, lege fles of platte kant van een groot mes.

Van citroen 4 mooie plakjes snijden.

Rest van de citroen vboven de schnitzels uitpersen.

Inwrijven met peper en zout en even in laten trekken.

Bloem op en plat bord strooien.

Klop de eieren in een diep bord los.

Paneermeel in een derde bord strooien.

Schgnitzels eerst door de bloem halen, dan door het ei en aan beide kanten in de paneermeel drukken.

Schud het overtllig paneermee eraf.

Leg de schnitzels op en schaal.

Verhit de olie en boter in een koekenpan.

Leg de schnitzel in de pan en de onderkant in 3 - 4 minuten knapperig bruin bakken.

Voorzichtig keren en andere kant ook in 3 - 4 minten bakken.

Hou ze warm in een oven van 175 C.

Bak ook de overige schnitzels.

Leg ze op warme borden en garneren metd e schijfjes citroen en pluke peterselie.

Serveren met gebakken aardappels en een frisse salade.

Wijnadvies: Eugène Loron Beaujolais Villages

