



Recepten *Carta*

***189 recepten
(Carta2007-Johan)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelomelet met walnoten
2. Aardbeien in advocaatsaus
3. Aardbeien in karamel
4. Aardbeien met groenepepersaus
5. Aardbeiengruwel met mango
6. Aardbeienijscoupe met chocoladesaus
7. Abrikozen gevuld met roomrijst
8. Advocaatpudding met mango
9. Amandel-aardbeienshake
10. Amandellikeur-dessert
11. Ananas-kokospudding met mango
12. Appel met muntsaus
13. Appelkruimeltaart met bosvruchten
14. Artisjokbodems met geitenkaassalade
15. Artisjokken met ansjovis
16. Artisjokken met twee sausjes
17. Asperges in marinade
18. Avocadosalade met gorgonzola
19. Avocado-soep
20. Beschuitbol met garnalensalade
21. Bitterkoekjesijs
22. Bladerdeegbakje met noten
23. Bloemkoolbeignets met tomatensaus
24. Bloemkooltaart
25. Boeren paté
26. Bosvruchtensorbet
27. Broccoli-omelet met zalm
28. Broodje gezond met ham en kaas
29. Broodje gezond met kaas en bacon
30. Broodje gezond met pastrami
31. Broodje gezond met tonijn
32. Broodje gezond met wortelsalade
33. Cajun sandwich
34. Cannelloni met abrikozenkwark
35. Carpaccio met gremolata
36. Carpaccio met korianderpesto
37. Champignonbroodjes
38. Champignons in room-wijnsaus
39. Champignons met Italiaanse kruiden
40. Champignonsoep
41. Chocolade-roomkwark met pruimen
42. Chocoladedruiven met ijs
43. Chocoladeflensjes met sinaasappel
44. Chocoladeterrine
45. Chorizosandwich met eiersalade
46. Ciabatta met gormas
47. Ciabatta met oesterzwammensalade
48. Ciabatta met tapenade en pekelvlees
49. Ciabattina met rucola
50. Ciabattina met sardientjes
51. Crema Catalana
52. Croissant met perzikkwark
53. Croustade met zalm
54. Donut met kwark en aardbeien
55. Druivensalade met gorgonzola
56. Eieren met zalm
57. Escargots onder aardappelpuree
58. Fillobladerdeeg-kaasbakje
59. Fillobladerdeeg-tompouce
60. Fillobladerdeegpakketjes met prei
61. Fillobladerdeegpie met appel

62. Flensjes met tropische vruchtensaus
63. Focaccia met waterkersmousse
64. Forelfilet-timbaaltje
65. Fruitbavarois
66. Fruitsalade met Hüttenkäse
67. Fruittaart
68. Gamba's in tomaten-cognacsaus
69. Garnalensoep
70. Geitenkaas met appel
71. Geitenkaas met grapefruit
72. Geitenkaassalade met gemberdressing
73. Gember-perenpie
74. Gemberyoghurt met appel
75. Gevulde appels met honingsaus
76. Griesmeelcoupe
77. Griesmeelpudding met tutti frutti
78. Groene asperges met rauwe ham
79. Groenterolletje met citroensaus
80. Groentesoep
81. Groentesoep met rode wijn
82. Grootmoederstaart
83. Ham met peterseliedressing
84. Hamrolletjes met bleekselderij
85. Heldere groentesoep met tartaarballetjes
86. Honingtoast
87. IJs met chocolade-aardbeien
88. IJs met chocoladekrullen
89. Kaas-oesterzwamtaartje
90. Kaascrème met port
91. Kaascrème met portdruiven
92. Kaassoep
93. Kaastaart met sinaasappelsalade
94. Kaastaartje met noten en druiven
95. Kabeljauw met limoensaus
96. Kabeljauwfilet met courgette
97. Kabeljauwpakketjes
98. Kalkoensalade met kerriedressing
99. Kervelsoep met mandarijn
100. Kervelsoep met oesterzwammen
101. Kip met oregano en kappertjes
102. Kipfilet met tomatendressing
103. Kippenlevertjesmousse
104. Kipsalade met avocado
105. Kiptompouce met veldsla
106. Kiwi en peer met balsamicodressing
107. Knolselderijsoep
108. Krentenwegge met kalkoenborst
109. Kruidenbouillon met omeletreepjes
110. Kwark met fruit
111. Lasagne met paddestoelen
112. Makreelmousse met basilicumsaus
113. Malagaroomijscake
114. Mandarijnen met kipfilet
115. Mandarijnenpudding
116. Mandarijnentaartjes
117. Mango-kaneelijs met gember
118. Mango met kokosroom
119. Mangoroompuddinkje
120. Marlijnfilet met paprikadressing
121. Meloen en aardbeien
122. Meloen met Serano-ham
123. Meringue met cappuccinorum
124. Mocca-chocolademousse
125. Mokkaschuim met aardbeien

126. Montbriac met champignons in port
127. Mosselen in pittige saus
128. Mosselsalade met sojadressing
129. Muesli-notenbrood met roompaté
130. Oosterse roerbakschotel
131. Paasbrood
132. Paddestoelensoep
133. Paderborner met pestomayonaise
134. Pain de campagne met zalmforel
135. Paling met courgettecoulis
136. Pastasalade met aardbeien
137. Paté met oesterzwamdressing
138. Peer-amandeltaartje
139. Peer-gembercakeje
140. Peer in portsaus met blue stilton
141. Peer in witte chocoladesaus
142. Peer met kaneelroom en noten
143. Pistolet met rookvlees en notenkaas
144. Rijstebrij creme brulee
145. Roggebroodsandwich met geitenkaas
146. Roomkaas met bosvruchtenjam
147. Salade met eendenborst
148. Salade met ei en chorizo
149. Salade met ham-kaasreepjes
150. Salade met kipfiletrollertjes
151. Salade van zoete uien met lever
152. Sandwich met aardbei
153. Sandwich met groenten
154. Sandwich met kalfsleverworst
155. Sandwich met kerrie-roerei
156. Sandwich met tonijn crème
157. Sandwich met tonijnsalade
158. Sandwich vitello tonnato
159. Sinaasappel met bitterkoekjes
160. Soep met wortel en gember
161. Spaghetti met knoflook en olie
162. Syllabub
163. Tagliatelle met aardbeiensaus
164. Tagliatelle met doperwten en spek
165. Tartaartje van paprika
166. Tijgerbrood met eiersalade
167. Tomaten-preisoep
168. Tomatensalade met garnalen
169. Tomatensalade met tonijn
170. Tomatensoep met kip
171. Tomatentaartje met kappertjes
172. Uiensoep met tijm
173. Vanilleroom met bitterkoekjes
174. Vanilleroomijs met dadels
175. Vitello tonnato-tartaartje
176. Vleessalade met kerstomaatjes
177. Vleesspiesjes met exotische saus
178. Vruchtensalade met balsamicoazijn
179. Vruchtensappudding
180. Wildbouillon met bosui
181. Witlofsoep
182. Wittebonensalade met artisjokken
183. Wittebonensoep met crostini
184. Yoghurtijs met mangosaus
185. Zaans vloerbrood met tapenade
186. Zabaione freddo
187. Zalmmousse
188. Zalmmousse met bleekselderij
189. Zalmterrine met paling

Aardappelomelet met walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 (scharrel)eieren,
1 dl melk,
2 theelepels bieslook,
3 eetlepels salsa ketchup (Heinz),
zout,
(vergemalen) zwarte peper,
1 zakje walnoten (45 g, Beukje),
1 pak aardappelpartjes (750 g, AH),
3 eetlepels boter of margarine,
2 teentjes knoflook

Bereiding

BEREIDEN: In kom eieren met melk, bieslook, ketchup, zout en peper loskloppen. Walnoten iets fijnhakken. Aardappelpartjes halveren. In grote koekenpan boter verhitten en aardappelpartjes ca. 5 minuten bakken, af en toe omscheppen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken. Eiermengsel en walnoten toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes bakken. Omelet voorzichtig op deksel laten glijden en omgekeerd terug in pan laten glijden. Afgedekt nog ca. 5 minuten zachtjes bakken. -Serveren met roergebakken groene kool.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 13 g - koolhydraten 36 g

Aardbeien in advocaatsaus

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje aardbeien (500 g),
1 takje munt (zakje á 15 g),
1 bekertje slankroom (2 dl, AH),
3 dl advocaat,
3 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in zeef laten uitlekken. Van munt 4 toefjes afnemen (rest wordt niet gebruikt).

Slankroom iets stijfslaan. Advocaat erdoor mengen. Advocaatroom op vier bordjes schenken. Kokos in diep bord strooien. Aardbeien voorzichtig door kokos wentelen. Aardbeien in advocaatroom leggen. Garneren met toefjes munt.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 6 g - koolhydraten 30 g

Aardbeien in karamel

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje aardbeien (500 g),
1 bekertje slagroom (125 ml, AH),
115 g suiker,
1 eetlepel citroensap,
1 theelepel kaneelpoeder,
4 wijde (ijs)coupes á inhoud ca. 3 dl

Bereiding

BEREIDEN: Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. Aardbeien over coupes verdelen. Slagroom met 15 g suiker stijfkloppen. Overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. In pannetje rest van suiker op laag vuur (zonder roeren) laten smelten en lichtbruin laten kleuren (= karamelliseren). Citroensap en kaneelpoeder erdoor roeren. Karamel direct over aardbeien schenken. Grote toef slagroom erop spuiten. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 2 g - koolhydraten 38 g

Aardbeien met groenepepersaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 plakjes bladerdeeg (diepvries),
1 eierdooier,
200 g suiker,
1 kg aardbeien,
1 dl sinaasappellikeur (slijter),
1/2 eetlepel groene peperkorrels (potje, Royal Mail),
1/2 liter roomijs,
slagroom uit spuitbus,
2 takjes munt (zakje á 15 g),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
keukenmachine of staafmixer,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Plakjes diagonaal doormidden snijden en op bakplaat leggen. In kopje eierdooier loskloppen. Bladerdeegdriehoekjes dun bestrijken met losgeklopte eierdooier. 2 Eetlepels suiker erover strooien. In midden van oven driehoekjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Laten afkoelen. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. In pan helft van aardbeien met 1 dl water en de helft van suiker aan de kook brengen en op hoog vuur ca. 1 minuut goed laten doorkoken. In keukenmachine of met staafmixer tot gladde saus pureren. Saus boven kom door zeef wrijven. In pan met dikke bodem rest van suiker op matig hoog vuur laten smelten en lichtbruin laten kleuren. Al roerend aardbeiensaus en sinaasappellikeur toevoegen. Blijven roeren tot alle gestolde stukjes weer zijn opgelost. Peperkorrels erdoor roeren. Laten afkoelen.

BEREIDEN: Rest van aardbeien halveren. Saus over midden van vier borden verdelen. Aardbeien als ring rond saus leggen. Bladerdeegdriehoekjes overlangs halveren. Onderste helften in saus leggen. Hierop bolletje ijs scheppen. Bovenste driehoekjes schuin op ijsbolletjes leggen. Garneren met toef slagroom en blaadje munt.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 5 g - koolhydraten 91 g

Aardbeiengruwel met mango

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 eetlepels slagroom,

1 citroen,

7 dl aardbeien-kersendrank (Dubbeldrank),

40 g havermout,

1 mango,

8 eetlepels krokante muesli naturel (AH)

Bereiding

BEREIDEN: Slagroom half stijf kloppen. Citroen uitpersen. Citroensap boven pan door zeef schenken. Aardbeien-kersendrank toevoegen en aan de kook brengen. Havermout door kokende vloeistof roeren en al roerend ca. 1 minuut koken. Pan van vuur nemen en havermout ca. 5 minuten afgedekt laten garen. Intussen mango schillen en vruchtvlees langs pit in lengte opensnijden en vruchtvlees in blokjes snijden. Aardbeiengruwel in vier diepe borden scheppen, blokjes mango erover verdelen. Slagroom erover sprenkelen en krokante muesli erover strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 4 g - koolhydraten 54 g

Aardbeienijscoupe met chocoladesaus

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g aardbeien,

1 reep witte chocolade (100 g, Delicata),

4 eetlepels melk,

1/2 eetlepel poedersuiker,

4 ijswafels,

ca. 3/4 liter aardbeienijs (bak á 1 liter, Jive),

ijscoupes á inhoud ca. 3 dl,

ijsbolletjeslepel

Bereiding

BEREIDEN: Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Grote aardbeien halveren. Boven (steel)pan met dikke bodem chocolade in stukjes breken. Melk toevoegen. Al roerend op zacht vuur verwarmen tot gladde saus ontstaat. Poedersuiker in zeefje scheppen. Ijswafels ermee bestuiven. In ijscoupes met ijsbolletjeslepel bolletjes ijs scheppen. Aardbeien erover verdelen. Warme saus erover scheppen. Wafels in ijs steken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 6 g - koolhydraten 42 g

Abrikozen gevuld met roomrijst

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/4 liter volle melk,
50 g kortkokende dessertrijst (Lassie),
zout,
1 blik halve abrikozen (netto ca. 425 g, Holiday),
2 zakjes vanillesuiker,
2 eetlepels apricot brandy (slijter),
2 eetlepels crème fraîche,
1 eetlepel boter of margarine,
(1/4 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
kleine lage ovenschaal

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kleine pan melk met rijst en snufje zout aan de kook brengen. ca. 12 minuten zachtjes laten koken tot rijst gaar is en al het vocht heeft opgenomen. Intussen in zeef boven kom abrikozen laten uitlekken. Door rijst roeren: vanillesuiker, brandy en crème fraîche. Schaal invetten. 16 Abrikozen vullen met roomrijst en naast elkaar in schaal zetten. Boter in kleine klontjes verdelen. Op elke abrikoos klontje boter leggen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In midden van oven -abrikozen ca. 20 minuten verwarmen. Laten afkoelen tot lauw. Abrikozen op vier bordjes zetten. Beetje abrikozensap erover schenken.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën
vet 8 g - eiwit 3 g - koolhydraten 32 g

Advocaatpudding met mango

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 blaadjes witte gelatine,
1 blikje mangoschijfjes (netto 310 g, Royal Mail),
2 dl advocaat,
2 dl vanillevla,
1/4 liter slagroom,
2 eetlepels poedersuiker,
4 garnerchocolaatjes (Baukje),
(1 theelepel olie om in te vetten),
1 puddingvorm inhoud ca. 3/4 liter,
spuitzak met kartelmond

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Vorm invetten. Boven kom mango afgieten, hierbij 3 eetlepels van vocht opvangen. 4 Schijfjes achterhouden voor garnering, rest van mango in kleine stukjes snijden. In steelpan mangovocht zachtjes verwarmen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme mangovocht oplossen. In kom advocaat, vanillevla en stukjes mango door elkaar roeren. Gelatinemengsel erdoor roeren. Slagroom met poedersuiker stijfkloppen. 1/3 Deel van slagroom overdoen in spuitzak. Rest van slagroom luchtig door advocaatmengsel spatelen. Advocaatmengsel overdoen in vorm. In koelkast advocaatpudding afgedekt in ca. 3 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Vorm even in heet water houden. Platte schaal op vorm leggen. Samen keren, even schudden en pudding op schaal laten glijden. Garneren met slagroom, mango en chocolaatjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 3 uur

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 7 g - koolhydraten 36 g

Amandel-aardbeishake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 aardbeien,
ca. 3/4 liter vanille bourbons (á 1 liter, AH),
4 dl aardbeien-kersendrank (Dubbel drank),
2 eetlepels amandellikeur (slijter),
4 hoge coupes á inhoud ca. 3 dl,
4 rietjes

Bereiding

BEREIDEN: Aardbeien wassen (kroontjes eraan laten zitten). In kom ijs, aardbeien-kersendrank en likeur
ca. 1 minuut mixen tot schuimige drank ontstaat. Schuimdrank in glazen schenken. Rietjes erin steken.
Aardbeien aan onderkant iets insnijden en op rand van glazen steken.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 3 g - koolhydraten 40 g

Amandellikeur-dessert

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 plakjes roombotercake (cake á 400 g, AH),
4 eetlepels amandellikeur (slijter),
2 bakjes crema del Principe (á 85 g, Dolce Italia),
1/2 eetlepel cacaopoeder

Bereiding

BEREIDEN: Plakken cake diagonaal halveren. Besprenkelen met likeur. Op twee bordjes elk 1 driehoekje cake leggen. Crema erop scheppen. Andere driehoekjes cake erop leggen. In (thee)zeefje cacaopoeder scheppen. Cake en bordjes bestuiven met cacao.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën
vet 17 g - eiwit 8 g - koolhydraten 58 g

Ananas-kokospudding met mango

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

7 blaadjes witte gelatine,
1 blik á 8 ananasschijven op eigen sap (netto 432 g, AH),
1 blikje kokosmelk (400 ml, Nutco),
100 g witte basterdsuiker,
3 eetlepels pina colada,
1 bekertje slagroom (125 ml),
1 rijpe mango,
poedersuiker uit strooibus,
(1 theelepel olie om in te vetten),
puddingvorm inhoud ca. 1 liter,
keukenmachine

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen puddingvorm dun invetten. In keukenmachine ananas pureren. Kokosmelk en basterdsuiker erdoor mengen. In steelpan pina colada verwarmen. Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerend in hete pina colada oplossen. Gelatinemengsel door ananas-kokosmengsel roeren en iets laten afkoelen. Intussen in kom slagroom stijfkloppen. Ananas-kokosmengsel luchtig door room scheppen. Puddingmengsel in vorm schenken. In koelkast pudding in ca. 3 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen mango schillen en in mooie plakken van pit snijden. Plakken halveren. Platte schaal op puddingvorm leggen, samen keren even schudden en pudding uit vorm op schaal laten glijden. Mangoplakken aan beide kanten bestuiven met poedersuiker. Mangoplakken op grillplaat leggen en onder hete grill in ca. 2 á 3 minuten goudbruin laten kleuren, halverwege keren. Mangoplakken naast pudding leggen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 3 uur

Bereiden: ca. 15 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën
vet 15 g - eiwit 5 g - koolhydraten 55 g

Appel met muntsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 takjes munt (zakje á 15 g),
10 g pure chocolade (reep),
2 Franse Golden Delicious,
1 zakje vanillesuiker,
2 eetlepels boter of margarine,
2 eetlepels suiker,
3 eetlepels appelsap,
appelboor

Bereiding

BEREIDEN: 2 Toefjes munt achterhouden voor garnering, rest in kopje fijnknippen. Chocolade in kleine stukjes hakken. Appels schillen en met appelboor klokhuis uit appels boren. Appels in plakken van ca. 1 cm dik snijden. Plakjes aan beide kanten bestrooien met vanillesuiker. In koekenpan boter verhitten. Suiker al roerend laten smelten tot -mengsel lichtbruin kleurt. Plakjes appel in pan leggen en in ca. 3 minuten op hoog vuur lichtbruin bakken, halverwege keren. 1 Eetlepel appelsap aan appel toevoegen en nog even meewarmen. Pan van vuur nemen. Plakjes appel over twee borden verdelen. Rest van appelsap aan bakvet toevoegen en aanbaksels losroeren. Munt erdoor roeren. Saus over appels schenken. Chocolade erover strooien. Garneren met toefje munt. Serveren met een toef slagroom of vanilleroomijs.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën
vet 10 g - eiwit 1 g - koolhydraten 31 g

Appelkruimeltaart met bosvruchten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta),
100 g bloem,
zout,
75 g gele basterdsuiker,
50 g koude boter of margarine,
500 g Goudreinetten,
2 eetlepels suiker,
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),
2 eetlepels bosvruchtensaus
(flesje á 200 ml, Tova),
(ca. 1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: (Bosvruchtenmix ca. 1 uur van tevoren uit diepvries nemen en in kom ontdooien). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In kom bloem, zout en basterdsuiker mengen. In pan boter op laag vuur laten smelten. Boter met vork door bloem mengen zodat deeg met kruimelige structuur ontstaat. Appels schillen, halveren en klokhuisen verwijderen. Appels in partjes van ca. 1 1/2 cm dik snijden. Appel bestrooien met suiker. Vorm invetten met boter. Helft van appel in vorm leggen. Bosvruchtenmix over appel verdelen. Rest van appel over bosvruchtenlaag verdelen. Kruimeldeeg erover strooien. Appelkruimeltaart in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin bakken. Intussen slagroom stijfkloppen. Bosvruchtensaus erdoor roeren. Taart heet serveren met bosvruchtenroom.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 4 g - koolhydraten 63 g

Artisjokbodems met geitenkaassalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 gedroogde tomaatjes in olie (potje á 200 g, Renna),
6 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),
2 bosuitjes,
1 takje basilicum (zakje á 15 g),
1 pakje zachte geitenkaas (113 g, Chèvre de Bellay),
4 eetlepels (olijf)olie,
(versgemalen) zwarte peper,
zout,
1 eetlepel citroensap,
4 artisjokbodems (blik á netto 185 g, Royal Mail),
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

BEREIDEN: Tomaten in piepkleine stukjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Basilicum in reepjes snijden. Geitenkaas in blokjes snijden. In kom kaas, tomaat, olijven, bosui, basilicum en 1 eetlepel olie door elkaar scheppen. Op smaak brengen met peper. In andere kom citroensap met rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Artisjokbodems in zeef laten uitlekken. Veldsla over vier bordjes verdelen. Artisjokbodems in midden erop zetten en rijkelijk vullen met geitenkaassalade. Dressing over gevulde artisjokbodem en veldsla sprenkelen. Serveren met ciabatta.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 18 g- eiwit 7 g- koolhydraten 4 g

Artisjokken met ansjovis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 sneetjes oud witbrood,
1 sjalotje,
1 teentje knoflook,
2 ansjovisfilets (blikje á 46 g, Deep Blue),
1 takje basilicum (zakje á 15 g),
1 zakje gemalen Parmezaanse kaas (80 g, Grozette),
6 eetlepels (olijf)olie,
zout,
peper,
4 artisjokken,
1 1/2 dl droge witte wijn

Bereiding

BEREIDEN: Korsten van brood snijden en brood verkrumelen. Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen. Ansjovis heel fijn snijden. Basilicum in reepjes snijden. In kom brood, sjalot, knoflook, ansjovis, basilicum, kaas en 4 eetlepels olie tot stevig mengsel door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Van artisjokken stengel en top van ca. 2 1/2 cm afsnijden. Buitenste harde bladeren en hooi in midden verwijderen. Artijokken vullen met broodmengsel. In braadpan rest van olie schenken. Artijokken erin zetten. Wijn erbij schenken. Artijokken afgedekt aan de kook brengen en in ca. 45 à 60 minuten zachtjes gaar sudderen (eventueel schoteltje op artijokken leggen om te voorkomen dat ze gaan drijven. Artijokken zijn gaar als blaadjes makkelijk loslaten.) Artijokken omgekeerd in vergiet laten uitlekken. Artijokken op vier bordjes zetten en direct serveren.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 13 g - koolhydraten 29 g

Artisjokken met twee sausjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels citroensap,
4 artisjokken,
3 teentjes knoflook,
1 eetlepel paprikamelange (potje á 170 g, Peloponnese),
1/2 theelepel chilipoeder,
5 eetlepels mayonaise,
zout,
peper,
1/2 sinaasappel,
1 eetlepel balsamicoazijn,
5 eetlepels (olijf)olie,
1/2 zakje bieslook (á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim water met citroensap aan de kook brengen. Van artisjokken stengel afsnijden en onderste bladeren verwijderen. Van andere bladeren bruine puntjes afknippen. Artisjokken in kokend water afgedekt in ca. 45 á 60 minuten zachtjes gaar koken. (Eventueel schoteltje op artisjokken leggen om te voorkomen dat ze gaan drijven. Artisjokken zijn gaar als blaadjes makkelijk loslaten.) In vergiet laten uitlekken en laten -afkoelen. Knoflook boven kom uitpersen. Paprikamelange, chilipoeder en mayonaise erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Sinaasappel uitpersen. In andere kom sinaasappelsap, azijn en olie tot dressing kloppen. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Artisjokken omgekeerd in vergiet laten uitlekken. Artisjokken op vier borden zetten. Sausjes elk in vier kleine schaaltes scheppen. Op elk bord twee schaaltes met saus zetten.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 3 g - koolhydraten 17 g

Asperges in marinade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g witte asperges,
zout,
1 dl olie,
3 eetlepels (witte wijn)azijn,
1 theelepel mosterd,
1/2 dl droge witte wijn,
1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),
1/2 zakje verse munt (á 15 g),
(versgemalen) witte peper,
100 g aardbeien,
75 g Parmezaanse kaas (stukje)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Met dunschiller asperges van vlak onder kopjes naar beneden schillen. Asperges met kopjes gelijk op plank leggen en aan onderkant houtachtige uiteinden op gelijke lengte 2 á 3 cm afsnijden. In pan met ruim water en zout asperges in ca. 15 á 20 minuten beetgaar koken. Met schuimspaan asperges in vergiet scheppen, -onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Asperges met kopjes naar één kant in schaal leggen. Saus kloppen van olie, azijn, mosterd en wijn. Basilicum en munt erboven fijnknippen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over asperges schenken. In koelkast ca. 2 uur afgedekt laten marineren. Halverwege omscheppen.

BEREIDEN: Asperges uit saus nemen en op vier bordjes rangschikken. Saus goed doorkloppen. Telkens 1 eetlepel saus over asperges scheppen. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden. Naast asperges leggen. Kaas erboven schaven.

voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 9 g - koolhydraten 5g

Avocadosalade met gorgonzola

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel citroensap,
3 eetlepels droge witte wijn,
2 teentjes knoflook,
1/2 zakje verse rozemarijn (à 15 g),
1/2 zakje verse bieslook (à 25 g),
zout,
(versgemalen) witte peper,
1 avocado,
150 g gorgonzola,
1/2 krop lollo rosso sla,
1 pakje croûtons (75 g, Royco)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom olie, citroensap en wijn tot marinade roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Boven kopje rozemarijnnaaldjes van takjes rissen en met bieslook in kopje fijnknippen. Door marinade roeren. Marinade op smaak brengen met zout en peper. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Helften in lengte in dunne plakken snijden en op bord uitspreiden. Marinade erover schenken. Avocado afgedekt ca. 20 minuten in koelkast zetten. Boven kom gorgonzola verkrumelen.

BEREIDEN: Sla schoonmaken, wassen en bladeren uitslaan. Slabladeren over vier borden verdelen. Avocadoplakken voorzichtig uit marinade scheppen en op sla rangschikken. Gorgonzola over avocado verdelen. Croûtons erover strooien. Marinade over salade schenken.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 10 g - koolhydraten 14 g

Avocadosoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 g rauwe ham (plakjes),
1 bakje tuinkers (20 g),
1 rijpe avocado (ca. 350 g),
1 eetlepel citroensap,
1 1/2 groentebouillontablet,
1 bekertje zure room (125 ml),
zout,
peper,
staafmixer

Bereiding

BEREIDEN: Ham in reepjes snijden. Tuinkers van bedje knippen. Avocado schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. In hoge kom avocado met citroensap met staafmixer pureren. In hoge (soep)pan 3/4 liter water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en laten oplossen. Al roerend avocadopuree erdoor roeren. Geheel nogmaals pureren met staafmixer. Avocadosoep net tegen de kook aan ca. 2 minuten verwarmen (niet laten koken!). Zure room erdoor roeren. Soep nogmaals pureren met staafmixer. Soep nog ca. 1 minuut zachtjes verwarmen (niet laten koken!). Op smaak brengen met zout en peper. Soep overdoen in vier borden. Reepjes ham en tuinkers erover strooien. Direct serveren met geroosterd witbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

vet 17 g- eiwit 7 g- koolhydraten 4 g

Beschuitbol met garnalensalade

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 komkommer,
4 beschuitbollen,
1 1/2 eetlepel boter of margarine,
1 bakje garnalensalade (250 g, AH),
1/2 rode paprika,
12 sprietjes bieslook (zakje á 25 g)

Bereiding

BEREIDEN: Komkommer wassen en (met kaasschaaf) in plakjes snijden. Beschuitbollen overdwars halveren en dun besmeren met boter. Onderste helften beleggen met komkommerplakjes. Garnalensalade erop scheppen. Paprika wassen en in dunne reepjes snijden. Bieslook in stukjes van 4 cm knippen. Paprika en bieslook over salade verdelen. Bovenste helft van beschuitbollen erop leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 6 g - koolhydraten 21 g

Bitterkoekjesijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje Grand Cafe espresso (Douwe Egberts),
12 bitterkoekjes (pak á 250 g, AH),
4 eetlepels amandellikeur (slijter),
4 eetlepels amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),
1 beker Italiaans ijs crème Gaffe (750 ml, Antica Gelateria),
ijsbolletjeslepel

Bereiding

BEREIDEN: In pannetje 125 ml water aan de kook brengen. Espressopoeder in kopje doen en kokend water erdoor roeren. Bitterkoekjes halveren. Bitterkoekjes over vier bordjes verdelen. Besprenkelen met hete koffie en likeur. In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. Met ijsbolletjeslepel op elk bordje 2 bolletjes ijs op bitterkoekjes scheppen. Amandelschaafsel erover verdelen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 6 g - koolhydraten 47 g

Bladerdeegbakje met noten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 plakjes bladerdeeg,
1 bakje pecannoten (120 g, AH),
4 gewelde abrikozen (zakje á 150 g, AH),
6 eetlepels vloeibare honing,
1 eetlepel citroensap,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
4 kleine taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Intussen noten fijnhakken. Abrikozen kleinsnijden. Vormpjes invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot lap van ca. 30 x 30 cm. In vieren snijden en vormpjes ermee bekleden. Honing en citroensap mengen. Noten en abrikozen erdoor scheppen. In deegbakjes scheppen. In midden van oven bakjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Warm serveren met 1 bolletje roomijs.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën
vet 32 g - eiwit 5 g - koolhydraten 41 g

Bloemkoolbeignets met tomatensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

frituurolie,
1/2 pakje gezeefde tomaten (á 500 g, AH),
1/2 theelepel gemberpoeder,
1/2 theelepel chilipoeder,
zout,
1 schaaltje bloemkoolroosjes (350 g),
1 (scharrel)ei,
50 g maïzena,
25 g bloem, keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. In (steel)pan gezeefde tomaten, gemberpoeder en chilipoeder aan de kook brengen. Op smaak brengen met snufje zout. Bloemkoolroosjes wassen en in gelijkmatige niet al te grote roosjes verdelen. Ei splitsen. Eiwit in ontvette schaal stijfkloppen. Boven andere schaal maïzena en bloem zeven. In midden kuiltje maken en eierdooier in midden gieten. Eierdooier met mixer vanuit midden samen met 6 eetlepels ijskoud water erdoorheen kloppen. Blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. Stijfgeslagen eiwit erdoor spatelen. Helft van bloemkoolroosjes met vork één voor één door beslag halen, even laten uitlekken en in hete olie in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. Bloemkoolbeignets in vergiet laten uitlekken. Zo ook rest van bloemkoolroosjes frituren. Intussen schaal voorverwarmen. Sausje opnieuw verwarmen. Bloemkoolbeignets op schaal leggen. Saus apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën
vet 20 g - eiwit 5 g - koolhydraten 22 g

Bloemkooltaart

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g aardappels (kruimige),
zout,
1 kleine bloemkool (ca. 600 g),
1 ui,
3 (scharrel)eieren,
3 eetlepels melk,
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),
100 g geraspte komijnekaas (zakje á 150 g, AH),
peper,
10 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
(2 eetlepels boter of magarine om in te vetten),
(1 eetlepel bloem om te bestrooien),
lage taartvorm doorsnede ca. 26 cm

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, in vieren snijden en wassen. In grote pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen bloemkool schoonmaken, in roosjes verdelen en wassen. In pan met ruim water en zout bloemkoolroosjes in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ui pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten. Ui ca. 5 minuten zachtjes goudbruin fruiten. Vorm invetten en bestrooien met bloem. Aardappels en bloemkool afgieten en met pureestamper pureren. Eieren, melk, mosterd, kaas en ui erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper. Overdoen in taartvorm en met bolle kant van eetlepel gladstrijken. Bloemkooltaart in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin bakken. Bieslook fijnknippen en over taart strooien. Serveren met gemengde groene sla.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 17 g - koolhydraten 30 g

Boeren paté

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

200 g katenspek (dunne plakjes),
1 sjalotje,
2 teentjes knoflook,
300 g varkenslever,
700 g varkensgehakt,
2 eetlepels cognac of vieux (slijter),
1/2 dl droge witte wijn,
1/2 eetlepel tomatenpuree,
1 ei,
1/4 theelepel nootmuskaat,
zout,
(vers)gemalen zwarte peper,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
paté- of cakevorm inhoud ca. 1 1/2 liter,
keukenmachine,
aluminiumfolie,
plasticfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vorm invetten. Bodem en zijkanen van vorm bekleden met spek. Spek aan alle kanten ca. 4 cm laten overhangen. Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen. In fluitketel of pan ruim water aan de kook brengen. Lever in stukken snijden en in keukenmachine in ca. 3 minuten tot fijn mengsel pureren. Overdoen in kom. Gehakt, sjalot, knoflook, cognac, wijn, tomatenpuree, ei en nootmuskaat erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Vleesmengsel in vorm scheppen. Bovenkant gladstrijken. Overhangende plakjes terugvouwen en mengsel hiermee afdekken. Vorm afdekken met aluminiumfolie. In braadslede zetten. Braadslede vullen met kokend water, zodat vorm voor 2/3 deel in water staat. In midden van oven paté in ca. 2 uur gaar laten worden. Uit oven nemen, aluminiumfolie verwijderen en laten afkoelen. Vorm afdekken met plasticfolie en ca. 24 uur in koelkast zetten.

BEREIDEN: Mes (zonder kartelrand) onder warm water houden. Met warm mes voorzichtig randen van paté lossnijden. Plat bord op vorm leggen, samen keren en paté uit vorm laten komen. Mes nogmaals onder warm water houden. Met warm mes paté in 12 plakken snijden. Serveren met gemengde sla en toast.

Voorbereiden: ca. 2 uur en 30 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per plak: 225 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 19 g - koolhydraten 1 g

Bosvruchtensorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje frambozen (150 g),
2 takjes munt (zakje á 15 g),
ca. 3/4 liter bosvruchtenroomijs (bak á 1 liter, AH),
4 dl cassis (frisdrank),
4 hoge glazen á inhoud ca. 3 dl,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

BEREIDEN: Frambozen wassen. Muntblaadjes van takjes nemen. 1/3 Deel van frambozen over glazen verdelen. Met ijsbolletjeslepel bolletjes ijs erop scheppen. Rest van frambozen erover verdelen. Cassis erbij schenken. Garneren met blaadjes munt.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 3 g- koolhydraten 40 g

Broccoli-omelet met zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 middelgrote vastkokende aardappel,
300 g broccoli,
zout,
1 sjalotje,
1/2 kropje eikebladsla,
2 eetlepels geraspte mierikswortel (Khne),
4 eetlepels zure room,
4 plakjes licht roggebrood,
1 eetlepel olie,
200 g gerookte zalm (á 100 g, AH),
4 eieren,
1/8 liter slagroom,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. Broccoli schoonmaken, kleine roosjes van stronk snijden (stronk wordt niet gebruikt) en wassen. In pan met ruim water en zout aardappelblokjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. Overdoen in vergiet en onder koud stromend water afspoelen. Broccoli op zelfde manier koken en afspoelen. Sjalotje pellen en snipperen. Sla wassen en in vergiet goed laten uitlekken. In kommetje mierikswortel en zure room door elkaar roeren. Sneetjes roggebrood diagonaal halveren.

BEREIDEN: In koekenpan olie verhitten. Aardappelblokjes al omscheppend in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Sjalot en broccoli erdoor scheppen en ca. 2 minuten meebakken. Intussen 1/4 deel van zalm in dunne reepjes snijden. Eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Zalmreepjes erdoor scheppen. Eiermengsel over groente schenken. Mengsel afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes laten stollen. Omelet op deksel keren en onderkant nog ca. 2 minuten bakken. Omelet in 8 punten snijden. Sla over vier -borden verdelen. Omeletpunten erop leggen. Rest van zalmplakjes losjes dubbelgevouwen en met sneetjes roggebrood naast omeletpunten leggen. Mierikswortelsaus half over zalm scheppen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 23 g - koolhydraten 17 g

Broodje gezond met ham en kaas

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 plak boerenkaas (20+, ca. 50 g),
2 stukken bruin stokbrood á ca. 20 cm,
4 eetlepels wortelselderijsalade (AH),
2 plakjes geroosterde achterham,
4 blaadjes lollo biondo (groene krulsla)

Bereiding

BEREIDEN: Kaas in reepjes snijden. Stokbrood opensnijden. Over helften wortelselderijsalade verdelen. Geroosterde achterham dubbelvouwen en op onderkanten van stokbrood leggen. Blaadjes lollo biondo wassen, in stukken scheuren, uitslaan en op ham leggen. Hierop reepjes kaas leggen. Bovenkanten van stokbrood erop leggen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 19 g - koolhydraten 38 g

Broodje gezond met kaas en bacon

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

6 plakjes bacon,
4 blaadjes ijsbergsla,
stukje rettich á ca. 4 cm,
2 stukken bruin stokbrood á ca. 20 cm,
4 eetlepels komkommersandwichspread (Heinz),
1 plak Cantenaarkaas (ca. 50 g),
1/4 bakje tuinkers,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In droge koekenpan bacon knapperig bruin bakken. Plakjes op dubbelgevouwen keukenpapier goed laten uitlekken. Sla wassen, in grove stukken scheuren en uitslaan. Stukje rettich wassen en in dunne plakjes snijden. Stokbrood opensnijden. Helften besmeren met komkommersandwichspread. 3/4 Deel van ijsbergsla over onderkanten verdelen. Kaas in lengte halveren en op ijsbergsla leggen. Hierop rest van sla, plakjes rettich en plakjes bacon leggen. Garneren met toetje tuinkers. Bovenkanten van stokbrood erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën
vet 13 g - eiwit 19 g - koolhydraten 40 g

Broodje gezond met pastrami

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 stukken bruin stokbrood á ca. 20 cm,
2 eetlepels slanke smeerkaas met tuinkruiden (20+),
1/2 zakje veldsla (á 75 g),
50 g pastrami (plakjes),
enkele toefjes hot ketchup (Heinz),
1 gele paprika,
1 tomaat,
3 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

BEREIDEN: Stokbrood opensnijden én helften elk besmeren met smeerkaas. Over onderkanten veldsla verdelen. Hierop pastrami (plakjes) leggen. Enkele toefjes hot ketchup erop spuiten. Paprika wassen, in ringen snijden en schoonmaken. Tomaat wassen en in 8 partjes snijden. Olijven halveren. Paprika, tomaat en olijven over pastrami verdelen. Bovenkant van stokbrood erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 16 g - koolhydraten 43 g

Broodje gezond met tonijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 Blikje tonijn in water (netto 185 g, Deep Blue),
2 eetlepels slanke slasaus,
zout,
(vergemalen) zwarte peper,
2 bosuitjes,
2 stukken bruin stokbrood á ca. 20 cm,
2 eetlepels halvarine,
1/2 zakje waterkers (á 75 g),
100 g paprikamix (bakje á 175 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Tonijn afgieten. Slasaus erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Stokbrood opensnijden. Helften elk dun besmeren met halvarine. Van waterkers blaadjes van steeltjes plukken en blaadjes op onderkanten van stokbrood leggen. Hierop tonijnsalade scheppen. Paprikamix en bosui erover verdelen. Bovenkanten van stokbrood erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 26 g - koolhydraten 47 g

Broodje gezond met wortelsalade

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 stukken bruin stokbrood á ca. 20 cm,
3 eetlepels yoghonaïse (Yofresh),
50 g fris   (krulandijvie),
1 bakje wortelrauwkost (150 g, AH),
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman),
75 g kipgrillworst,
1/2 bakje daikonkers

Bereiding

BEREIDEN: Stokbrood opensnijden en helften elk besmeren met 1/2 eetlepel yogonaise. Fris   grof snijden en onderkanten ermee beleggen. Door wortelrauwkost Zaanse .mosterd en rest van yogonaise scheppen. Mengsel over fris   verdelen. Kipgrillworst in 12 dunne plakjes snijden en op wortelrauwkost leggen. Garneren met daikonkers. Bovenkanten van stokbrood erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorie  n

vet 9 g - eiwit 14 g - koolhydraten 42 g

Cajun sandwich

Menugang Lunchgerechten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 sneetjes Grieks landbrood,
2 1/2 eetlepel boter of margarine,
4 plakjes casselerrib (vleeswaren),
2 plakjes beleggen komijnekaas,
6 eetlepels cajun cocktailsaus (Calvé),
1 bakje rauwkost (150 g)

Bereiding

BEREIDEN: Sneetjes brood besmeren met boter. Helft van sneetjes beleggen met plakjes casselerrib. Rest van sneetjes beleggen met kaas. In kom cajunsaus door rauwkost scheppen. Salade over met casselerrib belegde sneetjes brood verdelen. Sneetjes brood -met kaas (met kaas onder) erop leggen. Sandwiches met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 325 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 10 g - koolhydraten 31 g

Cannelloni met abrikozenkwark

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 theelepel olie,
8 cannelloni (Grand'Italia),
1 takje munt (zakje á 15 g),
1/2 potje abrikozencompote (á 360 g, AH),
1 bak Biogarde magere kwark (500 g, AH),
4 eetlepels sinaasappelsap,
keukenpapier,
spuitzak met gladde spuitmond

Bereiding

BEREIDEN: In pan met ruim kokend water en olie cannelloni in ca. 10 minuten gaar koken. Intussen van munt 4 blaadjes afnemen en achterhouden voor garnering. 1 dl -compote door kwark roeren en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Sinaasappelsap door rest van compote roeren. Cannelloni in zeef afspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. Kwarkmengsel in spuitzak scheppen en in cannelloni spuiten. Op vier bordjes elk 2 cannelloni leggen. Compotemengsel over cannelloni scheppen. Garneren met toefje munt.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

vet 1 g - eiwit 16 g - koolhydraten 29 g

Carpaccio met gremolata

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 citroen,
1 teentje knoflook,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
50 g gezouten pistachenoten,
3 eetlepels (olijf)olie,
zout,
peper,
1 bakje alfalfa (100 g),
200 g carpaccio (vleeswaren)

Bereiding

BEREIDEN: Citroen onder koud water goed schoonboenen. Schil raspen. Citroen uitpersen. Knoflook pellen en fijnsnijden. Peterselie in kopje fijn knippen. Pistachenoten pellen en in kleine stukjes hakken. Knoflook, citroenrasp, peterselie en noten door elkaar scheppen (= gremolata). In kommetje olie en 1 eetlepel citroensap (rest wordt niet gebruikt) tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sausje door alfalfa scheppen. Alfalfa op midden van vier grote borden verdelen. Plakjes carpaccio eromheen rangschikken. Gremolata over carpaccio strooien. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 13 g - koolhydraten 2 g

Carpaccio met korianderpesto

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ansjovisfilet (blikje á netto 46 g, Deep Blue),
1 theelepel kappertjes (potje, Royal Mail),
1 eetlepel pijnboompitten,
5 takjes peterselie (zakje á 50 g),
1/2 zakje verse koriander (á 15 g),
2 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel balsamicoazijn,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 plakje overjarige kaas (ca. 25 g),
1/2 zakje veldsla (á 75 gram),
150 g carpaccio (vleeswaren)

Bereiding

BEREIDEN: Ansjovis in piepkleine stukjes snijden en in kommetje doen. Kappertjes en 1/2 eetlepel pijnboompitten fijnhakken en aan ansjovis toevoegen. Peterselie en koriander erboven fijnknippen. Olie en azijn erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper (= korianderpesto). In anti-aanbakpan rest van pijnboompitten lichtbruin roosteren. Kaas in reepjes breken. Veldsla op rand van twee borden verdelen. Carpaccio dakpansgewijs in midden leggen. Pesto nogmaals goed doorroeren en op midden van carpaccio scheppen. Garneren met geroosterde pijnboompitten en reepjes kaas.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 24 g - koolhydraten 2 g

Champignonbroodjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 sneetjes witbrood,
1 doosje grotchampignons (250 g),
2 eetlepels boter of magarine,
1 teentje knoflook,
zout,
(versgemalen) peper,
4 plakken jong belegen kaas,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Van brood korstjes afsnijden. Sneetjes in broodrooster lichtbruin roosteren. Champignons met keukenpapier schoonvegen. Onderste stukjes van champignons snijden. Grote champignons in vieren delen, kleine champignons halveren. In koekenpan boter verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Champignons toevoegen en ca. 3 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Korstjes van kaas snijden. Op elk sneetje geroosterd brood 1/4 deel van de gesmoorde champignons scheppen. Plakken kaas dubbelvouwen en op champignons leggen. Canapés ca. 1 minuut onder grill leggen tot kaas begint te smelten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 8 g - koolhydraten 13 g

Champignons in room-wijnsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sjalotje,
1 doosje champignons fijn (250 g),
1 eetlepel boter of margarine,
1 teentje knoflook,
3 eetlepels droge witte wijn,
1/2 theelepel tijm,
1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
1/2 zakje gemalen oude kaas (150 g, AH),
(versgemalen) zwarte peper,
2 lage ovenvaste schaaltes á inhoud ca. 2 1/2 dl,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier, grote champignons halveren. In koekenpan boter verhitten. Sjalot ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en boven pan uitpersen. Champignons toevoegen en ca. 3 minuten op matig vuur al omscheppend bakken. Wijn, tijm en bouillonpoeder toevoegen en alles onafgedekt ca. 3 minuten op hoog vuur laten inkoken. Crème fraîche en gemalen kaas erdoor roeren. Op smaak brengen met peper. Champignons overdoen in schaaltes en ca. 3 à 4 minuten onder de grill goudbruin laten worden. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën
vet 38 g - eiwit 15 g - koolhydraten 4 g

Champignons met Italiaanse kruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 zakje Italiaansekruidenmix (á 30 g),
1 bakje champignons (250 g),
3 eetlepels (olijf)olie,
1 theelepel citroensap,
1 eetlepel droge witte wijn,
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,
(versgemalen) zwarte peper,
1 teentje knoflook,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In kopje kruidenmix fijnknippen. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Champignons, kruidenmix, olie, citroensap, wijn en bouillonpoeder in pan doen. Bestrooien met peper. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Geheel aan de kook brengen en in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken. In zeef laten afkoelen. Champignons over twee bordjes verdelen. Serveren met geroosterd brood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën
vet 15 g- eiwit 4 g- koolhydraten 1 g

Champignonsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje champignonsoep á la crème (Knorr),
1 bakje gesneden champignons (125 g),
3 eetlepels slagroom,
12 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
peper

Bereiding

BEREIDEN: Soep volgens gebruiksaanwijzing aan de kook brengen. Champignons toevoegen. Champignonsoep ca. 5 minuten zachtjes laten koken, regelmatig doorroeren. -Slagroom erdoor roeren. Op smaak brengen met peper. Soep in vier soepkommen schenken. Bieslook erboven fijnknippen. Serveren met soepstengels.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 2 g- koolhydraten 11 g

Chocolade-roomkwark met pruimen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 pruimen,
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
25 g blanke hazelnoten (zakje á 65 g, Baukje),
100 g melkchocolade,
1 bekertje koude slagroom (125 ml),
2 eetlepels poedersuiker,
1/2 bak koude magere kwark (á 450 g),
vier wijde coupes á inhoud ca. 3 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: Pruimen wassen, halveren en pitten verwijderen. Pruimen in partjes snijden en besprenkelen met likeur. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Chocolade boven magnetronschaal in stukjes breken. In magnetron chocolade onafgedekt in ca. 2 minuten op vol vermogen (700 Watt) laten smelten. Tussentijds 2 keer doorroeren. Gesmolten chocolade goed doorroeren en iets laten afkoelen. In kom slagroom met poedersuiker stijfkloppen. Kwark luchtig erdoor scheppen. Al omscheppend gesmolten chocolade erbij schenken. Chocolade goed door roomkwark verdelen. Chocolade-roomkwark over coupes verdelen en tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: Coupes met chocolade-roomkwark garneren met partjes pruim. Bestrooien met hazelnoten.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 10 g - koolhydraten 36 g

Chocoladedruiven met ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g (pitloze) witte druiven,
4 eetlepels fijne kristalsuiker,
150 g pure chocolade,
3 eetlepels melk,
3/4 bak wit chocoladeijs (á 1 liter, Carte d'Or),
keukenpapier,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Druiven wassen, droogdeppen met keukenpapier en in trosjes van 3 á 4 druiven verdelen. Suiker in kommetje doen. Met dunschiller 25 g chocolade in krullen schaven. Rest van chocolade boven steelpan in stukjes breken. Melk toevoegen. Al roerend chocolade op zacht vuur laten smelten. Trosjes druiven eerst in gesmolten chocolade dopen en dan direct door suiker wentelen. Op bord leggen. Tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: In midden van vier bordjes met ijsbolletjeslepel 2 bolletjes ijs scheppen. Druiventrosjes er omheen leggen. Chocoladekrullen op ijs leggen. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 25 g - eiwit 6 g - koolhydraten 66 g

Chocoladeflensjes met sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 sinaasappels,
3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
4 eetlepels poedersuiker,
100 g bloem,
1 eetlepel cacaopoeder,
zout,
3 eieren,
1/4 liter volle chocolademelk,
1 bekertje slagroom (250 ml),
2 zakjes vanillesuiker,
1 zakje slagroomversteviger (Baukje),
100 g boter of margarine,
kleine koekenpan met anti-aanbaklaag doorsnede ca. 18 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: 1 Sinaasappel goed schoonboenen onder koud stromend water en schil er dun afraspen. Boven kom alle sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en partjes tussen vliesjes uitsnijden (hierbij sap opvangen). In steelpan opgevangen sinaasappelsap met geraspte sinaasappelschil, likeur en 2 eetlepels poedersuiker aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken. Sinaasappelpartjes in kom doen en warm sinaasappelvocht erover schenken. Laten afkoelen en ca. 1 uur laten staan. Intussen in kom bloem, cacaopoeder en snufje zout door elkaar mengen. Eieren erboven breken. Met handmixer eieren en helft van chocolademelk door bloem mengen tot glad beslag ontstaat. Vervolgens geleidelijk met mixer rest van chocolademelk erdoor kloppen. Beslag ca. 1 uur laten staan. Intussen in kom slagroom met vanillesuiker, slagroomversteviger en rest van poedersuiker stijfkloppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: In koekenpan boter smelten. Boter door beslag roeren. Koekenpan op hoog vuur goed heet laten worden. Met juslepel beetje beslag over panbodem uitschenken. Pan zo draaien dat beslag als flinterdun laagje over bodem wordt verdeeld. Flensje ca. 1 minuut bakken tot bovenkant droog is. Flensje keren en onderkant nog ca. 1/2 minuut bakken. Op bord laten glijden. Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken. Flensjes -tweemaal dubbelvouwen en op vier borden leggen. Slagroom en sinaasappelpartjes ernaast scheppen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bereiden: ca. 25 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 725 kilocalorieën
vet 49 g - eiwit 12 g - koolhydraten 54 g

Chocoladeterrine

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 bitterkoekjes (zakje á 250 g, AH),
3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
200 g pure chocolade,
1 bakje mascarpone (250 g, Polenghi),
3 sinaasappels,
1 eetlepel suiker,
8 chocoladesticks orange (Rademakers),
botervlootje (of schoongemaakt margarinekuipje) inhoud ca. 500 g,
(citroentrekker)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Boven kom bitterkoekjes met schaar in kleine stukjes knippen. Besprenkelen met 2 eetlepels likeur. ca. 5 minuten laten staan. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Chocolade boven steelpan in stukjes breken. Steelpan in kokend water hangen en chocolade al roerend zachtjes laten smelten. In kom gesmolten chocolade door mascarpone roeren. Bitterkoekjes met vocht erdoor scheppen. Overdoen in botervlootje, bovenkant gladstrijken en in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. Intussen 1 sinaasappel onder koud water goed schoonboenen. Van helft van schil met citroentrekker sliertjes trekken (of met scherp mesje dun schillen en schil in flinterdunne reepjes snijden) en tot gebruik in bakje met koud water leggen. 2 Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen. Andere sinaasappel uitpersen. In pannetje sinaasappelsap met suiker en rest van likeur aan de kook brengen en ca. 1/2 minuut laten koken. Sinaasappelschilletjes erdoor roeren, enkele sinaasappelschilletjes achterhouden voor garnering. Laten afkoelen.

BEREIDEN: Sinaasappelsaus over vier bordjes verdelen. Terrine uit koelkast ca. 10 seconden in laagje warm water zetten. Bord op botervlootje leggen. Samen keren, even schudden en terrine uit vorm laten komen. Terrine met natgemaakt scherp mes (zonder kartelrand) in 8 plakjes snijden. Op elk bordje 2 plakjes leggen. Garneren met partjes sinaasappel, sinaasappelschilletjes en chocoladesticks.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 2 uur

Bereiden: ca. 10 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën

Chorizosandwich met eiersalade

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 sneetjes Zaans vloervolkorenbrood,
1 kleine ui,
10 groene olijven met piment (potje á 350 g, Carbonell),
75 g eiersalade (bakje á 250 g, AH),
1 1/2 eetlepel boter of margarine,
50 g chorizoworst (plakjes),
25 g veldsla (zakje á 75 g)

Bereiding

BEREIDEN: Sneetjes brood in broodrooster goudbruin roosteren. Intussen ui pellen en in dunne ringen snijden. Olijven in plakjes snijden. In kom eiersalade en olijven door elkaar scheppen. Sneetjes brood besmeren met boter. Plakjes chorizo over 2 sneetjes brood verdelen. Eiersalade erop scheppen, uiringetjes erover verdelen. Veldsla erop leggen en afdekken met rest van sneetjes brood (besmeerde kant onder). Sandwiches met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 220 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 6 g - koolhydraten 18 g

Ciabatta met gormas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ciabatta (240 g),
1 pakje gormas (150 g),
1 perzik,
1 bakje tuinkers,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ciabatta in 2 plakjes snijden. Dik besmeren met gormas. Broodplakjes op grillplaat leggen ca. 10 cm onder hete grill schuiven ca. 3 minuten roosteren. Perzik schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in schijfjes snijden. Tuinkers van bedje knippen. Sneetjes onder de grill vandaan bestrooien met zwarte peper. Garneren met perzik en tuinkers.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 11 g - koolhydraten 34 g

Ciabatta met oesterzwammensalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 sjalotje,
2 bakjes oesterzwammen (á 150 g),
2 eetlepels boter of margarine,
12 zwarte olijven zonder pit
(potje á 160 g, Drossa),
8 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),
zout,
cayennepeper,
1 ciabatta (240 g),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in flinterdunne reepjes snijden. In pan boter verhitten. Sjalot en oesterzwammen onafgedekt ca. 8 minuten zachtjes bakken. Olijven fijnhakken. In kopje bieslook fijnknippen. Oesterzwammenmengsel op smaak brengen met zout en peper. Olijven en bieslook erdoor mengen. Ciabatta in dunne plakjes snijden en dik besmeren met oesterzwammensalade.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 16 g - koolhydraten 31 g

Ciabatta met tapenade en pekelvlees

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 voorgebakken ciabatta (stokbrood, AH),
20 zwarte olijven zonder pit (Drossa),
1 theelepel kappertjes,
1 eetlepel (olijf)olie,
(versgemalen) peper,
2 bladeren ijsbergsla,
1 tomaat,
100 g pekelborst (plakjes),
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Ciabatta in ca. 8 minuten afbakken. Intussen in keukenmachine olijven en kappertjes tot gladde pasta pureren. Terwijl keukenmachine draait olie toevoegen. Mengsel op smaak brengen met peper (= tapenade). Ciabatta uit oven nemen en ca. 5 minuten laten afkoelen. Intussen sla wassen en droogstaan. Tomaat wassen en in dunne plakjes snijden. Ciabatta in lengte doormidden snijden. Onderste helft besmeren met tapenade. Sla erop leggen. Pekelborst erover verdelen. Plakjes tomaat erop leggen. Bovenste helft van ciabatta erop leggen. Ciabatta schuin in 8 sneetjes snijden. Direct serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 9 g - koolhydraten 31 g

Ciabattina met rucola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g rucola,
1 tomaat,
1 eetlepel (olijf)olie,
2 eetlepels gembersiroop,
10 plakjes kalkoenham (vleeswaren),
2 ciabattina's (pak á 225 g, AH),
4 eetlepels ricotta (á 250 g, Polenghi),
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Rucola in stukken van ca. 2 cm snijden, wassen en ca. 5 minuten in koud water laten staan. Intussen tomaat inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in reepjes snijden. Rucola in vergiet laten uitlekken. In hapjespan olie verhitten. 250 g Rucola en gembersiroop toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Rucola in vergiet doen en vocht eruit drukken. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. 2 Plakjes kalkoenham in reepjes snijden.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen ciabattina's overdwars halveren. Op grillplaat leggen en ca. 10 cm onder hete grill ca. 3 minuten roosteren, halverwege keren. Broodjes uit oven nemen en beleggen rest van rucola. Op elk broodje 2 plakjes kalkoenham leggen. Gebakken rucolamengsel erop smeren. Broodjes diagonaal doorsnijden. Driehoekjes iets schuin op elkaar op vier platte borden leggen. Garneren met kalkoenreepjes. Ricotta ernaast scheppen en bestrooien met peper. Garneren met tomaatreepjes.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 14 g - koolhydraten 27 g

Ciabattina met sardientjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 ciabattina's (225 g),
2 blikjes sardientjes in olie (á netto 120 g),
2 tomaten,
8 groene olijven met piment (potje, Drossa),
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen ciabattina's als broodjes opensnijden. Sardientjes laten uitlekken en graatjes verwijderen. Sardientjes halveren. In midden van oven ciabattina's (met korstkant boven) ca. 5 minuten bakken. Intussen tomaten wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Broodjes uit oven nemen, maar oven laten aanstaan. Broodjes beleggen met tomatenplakjes, sardientjes en olijfplakjes. Bestrooien met peper. In midden van oven broodjes in ca. 5 minuten lauwwarm laten worden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 16 g - koolhydraten 31 g

Crema Catalana

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

25 g custardpoeder,
1 1/2 liter volle melk,
1 theelepel kaneelpoeder,
1 theelepel citroenrasp (potje, Baukje),
3 eierdooiers,
155 g suiker,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
4 soufflévormpjes á inhoud ca. 2 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom custardpoeder met 1 dl melk tot glad papje roeren. In wijde pan rest van melk met kaneelpoeder en citroenrasp aan de kook brengen en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. In kom dooiers met 125 g suiker in ca. 5 minuten tot romige, crèmekleurige massa kloppen. Custardmengsel erdoor kloppen. Enkele eetlepels hete melk erdoor roeren. Al roerend eiermengsel aan hete melk toevoegen. Blijven roeren tot dik gebonden vla ontstaat. ca. 3 minuten al roerend goed doorwarmen. Vormpjes invetten. Vla erin scheppen en laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Vla bestrooien met rest van suiker. Vormpjes op grillplaat vlak onder grill schuiven en suiker in ca. 1 á 2 minuten licht laten karamelliseren. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën
vet 9 g- eiwit 6 g- koolhydraten 50 g

Croissant met perzikkwark

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 halve perziken (blik),
4 croissants,
350 g halfvolle vanillekwark met perzik (beker á 450 g, Mona),
12 blaadjes verse munt (zakje á 15 g),
2 eetlepels poedersuiker,
keukenpapier,
spuitzak met kartelmond

Bereiding

BEREIDEN: In zeef perziken laten uitlekken (sap wordt niet gebruikt) en droogdeppen met keukenpapier. Perziken in dunne partjes snijden. Croissants overdwers halveren. Perzikpartjes op onderste helften van croissants rangschikken. Kwark overdoen in spuitzak en op perzikpartjes spuiten, hierbij ca. 1/2 cm van randen van croissants vrijlaten. Garneren met blaadjes munt. Bovenste helften van croissants schuin erop leggen. Bestrooien met poedersuiker. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 9 g - koolhydraten 48 g

Croustade met zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 eetlepel citroensap,
2 eetlepels droge witte wijn,
3 theelepels vloeibare honing,
3 eetlepels crème fraîche,
1 zakje verse dille (15 g),
1 bosje bosuitjes,
200 g gerookte zalmfilet (à 100 g, AH),
zout,
(versgemalen) witte peper,
2 eetlepels olie,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
1/2 kleine komkommer,
8 sneetjes wit casinobrood,
1 eetlepel rode imitatiekaviaar (potje ca. 50 g, Royal Mail),
deegroller,
broodrooster,
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 6 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom citroensap, wijn, 2 theelepels honing en crème fraîche tot sausje roeren. 4 Takjes dille achterhouden voor garnering, rest boven sausje fijnknippen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. 1 Eetlepel van bosui achterhouden, rest door sausje scheppen. Zalm in dunne reepjes snijden. Zalmreepjes door sausje scheppen. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kom olie, azijn en rest van honing tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: Komkommer schillen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Op vier borden plakjes komkommer rangschikken. Dressing nogmaals doorroeren en over komkommer sprenkelen. Rest van bosui erover verdelen. Korstjes van brood snijden en brood met deegroller iets uitrollen. Brood licht roosteren in broodrooster. 4 Sneetjes op midden van komkommerplakjes leggen. Uit rest van sneetjes in midden rondje uitsteken (rondjes worden niet gebruikt). Sneetjes in 'stervorm' op andere sneetjes leggen. Zalmmengsel in broodsterren scheppen. Borden garneren met kaviaar en dille.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 18 g - koolhydraten 23 g

Donut met kwark en aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 donuts (pak á 5 stuks, Quality Bakers),
2 eetlepels aardbeienjam,
2 takjes munt (zakje á 15 g),
8 aardbeien (bakje á 250 g),
1 setje Danino kinderkwark (4 bekertjes, 250 g, Danone)

Bereiding

BEREIDEN: Donuts halveren. Bestrijken met jam. Donuthelften elk op een bordje leggen. Van munt enkele toefjes afnemen. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden. Dakpansgewijs donuts ermee beleggen. Kwark ernaast scheppen (witte en roze kwark in gelijke mate over bordjes verdelen). Garneren met munt.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 6 g - koolhydraten 27 g

Druivensalade met gorgonzola

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g witte druiven,
1 sinaasappel,
1/2 eetlepel vloeibare honing,
2 theelepels balsamicoazijn,
200 g gorgonzola-kaas,
2 takjes munt (zakje á 15 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Druiven wassen, halveren en pitjes verwijderen. Sinaasappel uitpersen. In kom sinaasappelsap met honing en balsamicoazijn tot dressing roeren. Druiven erdoor scheppen en ca. 1 uur laten staan. Intussen gorgonzola in 12 kleine puntjes snijden en op kamertemperatuur laten komen. Munt in toefjes verdelen.

BEREIDEN: Druiven uit dressing op vier bordjes scheppen. Puntjes gorgonzola ernaast leggen. Garneren met toefje munt. Serveren met rondjes roggebrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 10 g - koolhydraten 25 g

Eieren met zalm

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1 plakje gerookte zalmfilet (100 g, AH),
1/2 zakje verse bieslook (à 15 g),
40 g boter of margarine,
6 eieren,
1 dl koffieroom,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Zalm in dunne reepjes snijden. Boven kopje bieslook fijnknippen. Ondiepe schaal of groot bord voorverwarmen. In pan met dikke bodem helft van boter zachtjes smelten. In kom eieren loskloppen met room, zout en peper. Eiermengsel in pan schenken. Al roerend eiermengsel langzaam laten stollen tot dikke vloeibare en glanzende massa ontstaat. Pan van vuur nemen. Rest van boter, reepjes zalm en helft van bieslook door eiermassa roeren. Overdoen in warme schaal. Rest van bieslook erover strooien. Serveren met geroosterd witbrood.

Bereiden: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën
vet 23 g - eiwit 16 g - koolhydraten 1g

Escargots onder aardappelpuree

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blikje escargots (netto 212 g, Chantifrais),
1/2 bakje kastanjechampignons (á 250 g),
4 stoneleeks,
1 eetlepel boter of margarine,
2 dl vleesfond (á 380 ml, AH),
1 theelepel Provençaalse kruiden,
1 dl melk,
1/2 zakje aardappelpuree garni (Maggi),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
keukenpapier,
4 ovenschaaltjes á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. In zeef escargots laten uitlekken. Champignons met keukenpapier schoonvegen en halveren. Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden. In hapjespan boter verhitten. Champignons toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend zachtjes bakken. Escargots, fond en kruiden toevoegen en onafgedekt ca. 5 minuten op hoog vuur laten inkoken. Intussen melk met 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Pureepoeder toevoegen en tot smeug mengsel roeren. Stoneleeks aan escargotsmengsel toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Escargotsmengsel met vocht over schaaltes verdelen. Laagje aardappelpuree van ca. 2 cm erop scheppen. Bovenkant met bolle kant van natgemaakte eetlepel gladstrijken. Schaaltes ca. 10 cm onder hete grill plaatsen en in ca. 3 á 5 minuten goudbruin bakken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 11 g - koolhydraten 13 g

Fillobladerdeeg-kaasbakje

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
75 g boter of margarine,
1 zakje geraspte belegen kaas (150 g, AH),
2 plakjes achterham (ca. 50 g),
1/4 zakje verse bieslook (á 25 g),
6 eieren,
3/4 dl koffieroom,
zout,
peper,
bakpapier,
4 soufflébakjes á doorsnede ca. 7 cm en hoogte ca. 5 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Van tevoren fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Oven voorverwarmen op' 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat-bekleden met bakpapier. Soufflébakjes omgekeerd op bakplaat zetten. In steelpan 50 g boter zachtjes laten smelten, niet bruin laten worden. Op aanrecht 4 vellen fillobladerdeeg uitspreiden. Vellen dun bestrijken met gesmolten boter. Vellen met ingevette kant naar beneden over soufflébakjes leggen en losjes in vorm van bakjes vouwen. Buitenkant van vellen bestrijken met gesmolten boter. Andere 4 vellen deeg er overheen leggen en bestrijken met gesmolten boter. 25 g Geraspte kaas erover strooien, zó dat kaas ook aan zijkanten van deegbakjes blijft plakken. In oven deegbakjes in ca. 15 minuten bruin en knapperig bakken. Deegbakjes van soufflébakjes nemen en omgekeerd op bakplaat zetten. 25 g Kaas erin strooien. In oven deegbakjes nog ca. 5 minuten bakken. Deegbakjes uit oven nemen en op taartrooster helemaal laten afkoelen. Tot gebruik in grote, goed afsluitbare trommel bewaren.

BEREIDEN: Ham in dunne reepjes snijden. Bieslook in stukjes van ca. 1 cm knippen. In kom eieren loskloppen met koffieroom, zout en peper. Rest van kaas erdoor roeren. In (koeken)pan rest van boter smelten. Eiermengsel toevoegen en al roerend op zacht vuur langzaam laten stollen tot eiermengsel gaar is en mooi glanst. Deegbakjes op vier borden zetten. Roerei erin scheppen. Hamreepjes en bieslook erover strooien. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 26 g - koolhydraten 27 g

Fillobladerdeeg-tompouce

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
25 g boter of margarine,
poedersuiker uit strooibus,
3 sinaasappels,
80 g suiker,
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
3 gemberbolletjes,
1 bekertje Slankroom (2 dl, Melkunie),
1 zakje vanillesuiker,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 11 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Van tevoren fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing).

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten. In steelpan boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. 1 Vel fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden en met kwastje dun bestrijken met gesmolten boter. Licht bestrooien met poedersuiker. Nog 1 vel deeg erop leggen. Weer bestrijken met boter en bestrooien met poedersuiker. Uit deegstapeltje met uitsteekvormpje 4 rondjes steken. Op dezelfde manier nog 3 deegstapeltjes maken en hieruit nog 12 deeggrondjes steken (= 16 deeggrondjes in totaal). Deeggrondjes op bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken. Deeggrondjes uit oven nemen en helemaal laten afkoelen. Tot gebruik deeggrondjes in goed afsluitbare trommel bewaren. 2 Sinaasappels uitpersen. Andere sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes boven kom tussen vliesjes lossnijden, hierbij sap opvangen. Opgevangen sap aan rest van sinaasappelsap toevoegen. In steelpan sinaasappelsap met suiker al roerend zachtjes verwarmen tot suiker is opgelost. Saus zachtjes in ca. 3 á 4 minuten laten inkoken. Likeur erdoor roeren. Sinaasappelpartjes erin leggen. Saus laten afkoelen.

BEREIDEN: Gemberbolletjes fijnsnipperen. In kom room met vanillesuiker stijfkloppen. Gembersnippers erdoor scheppen. Op vier borden elk 1 deeggrondje leggen. Elk deeggrondje voorzichtig bestrijken met ca. 1 eetlepel gemberroom. Tweede deeggrondje erop leggen en voorzichtig bestrijken met gemberroom. Derde deeggrondje erop leggen en weer voorzichtig bestrijken met gemberroom. Eindigen met deeggrondje. Sinaasappelpartjes uit saus scheppen en op 'tompouces' leggen. Saus erover en ernaast schenken.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 4 g - koolhydraten 51 g

Fillobladerdeegpakketjes met prei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
2 dunne preien (ca. 350 g),
75 g boter of margarine,
2 tomaten,
8 groene olijven zonder pit,
150 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),
zout,
peper,
4 kerstomaatjes,
2 takjes verse peterselie (zakje á 30 g),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten)

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Van tevoren fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Preien schoonmaken. Witte gedeelten in lengte halveren (rest van prei wordt niet gebruikt), in reepjes snijden en wassen. In koekenpan 25 g boter verhitten en preireepjes in ca. 5 minuten al roerend zacht, maar niet bruin laten worden. In zeef laten uitlekken en laten afkoelen. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Olijven in stukjes snijden. In kom prei, tomaat en olijven door elkaar scheppen. Kaas erboven verkrumelen en erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten. In steelpan rest van boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. 1 Vel fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden en met kwastje dun bestrijken met gesmolten boter. Vel in lengte dubbelvouwen en bovenkant dun bestrijken met boter. Op korte kant van deeglap ca. 1 cm van rand 1/8 deel van preimengsel scheppen. Rand over vulling vouwen en deeglap tot driehoekje vouwen. Driehoekje bestrijken met boter. Op dezelfde manier nog 7 driehoekjes maken. Driehoekjes op bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen kerstomaatjes wassen en halveren. Op vier borden elk 2 driehoekjes leggen. Garneren met kerstomaatjes en toefjes peterselie.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 11 g - koolhydraten 30 g

Fillobladerdeegpie met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

7 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),
50 g zachte boter of margarine,
75 g suiker,
2 theelepels citroenrasp (potje, Baukje),
1 ei,
25 g bloem,
1 theelepel kaneelpoeder,
4 appels (Elstar),
1 eetlepel citroensap,
poedersuiker uit strooibus,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
keukenmachine,
lage taartvorm doorsnede ca. 20 cm (liefst met losse bodem)

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Van tevoren fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). In keukenmachine walnoten fijnmalen. 25 g Boter, 50 g suiker, citroenrasp, ei, bloem en helft van kaneel toevoegen en geheel mengen tot samenhangende massa ontstaat. Appels schillen, in vieren snijden, klokhuisen verwijderen en appels in stukjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Rest van suiker en kaneel erover strooien. In steelpan 15 g boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. Vorm invetten. 1 Vel fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden. Dun bestrijken met gesmolten boter. Ander vel deeg in 'stervorm' erop leggen en bestrijken met boter. Op zelfde wijze nog 3 vellen erop leggen en bestrijken met boter. Vorm bekleden met deegstapel, hierbij deeg iets over rand van vorm laten hangen. Walnotenmengsel over deeg verdelen. Appelmengsel erop scheppen. Overhangend deeg over vulling terugvouwen. Tot gebruik pie afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Pie in midden van oven ca. 25 minuten bakken. Intussen in steelpan rest van boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. 2 Vellen fillobladerdeeg uitspreiden op aanrecht en bestrijken met boter. 1 Vel in driehoekjes van ca. 6 x 6 snijden. Pie uit oven nemen. Hele vel deeg erop leggen en hoekjes terugvouwen. Driehoekjes erover strooien. Pie terugzetten in oven en in nog ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Pie uit oven nemen en op taartrooster laten afkoelen tot lauwwarm. (Als u een vorm met losse bodem gebruikt: pie uit vorm nemen.) Pie bestrooien met poedersuiker en met scherp mes in 4 punten snijden. Eventueel serveren met vanillevla.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 8 g - koolhydraten 66 g

Flensjes met tropische vruchtensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

75 g bloem,
zout,
1 ei,
1 1/2 dl melk,
ca. 50 g boter of margarine,
1 1/2 dl Dubbeldrank tropische cocktail,
2 eetlepels vloeibare honing,
1 sinaasappel,
4 bolletjes yoghurtroomijs
met tropische vruchten (Hertog),
1/2 dl passievruchtlikeur (slijter),
citroentrekker,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Boven kom bloem met mespunt zout zeven. In midden van bloem kuiltje maken. Ei toevoegen. Helft van melk erdoor roeren. Al kloppend met garde rest van melk scheutje voor scheutje toevoegen. Blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. In koelkast beslag afgedekt ca. 30 minuten laten rusten. Intussen in steelpan 25 g boter met Dubbeldrank en honing al roerend laten smelten. Geheel ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Sinaasappel onder koud stromend water goed schoonboenen. Met citroentrekker (of scherp mesje) smalle reepjes schil van sinaasappel trekken. Sinaasappelreepjes voorzichtig door saus roeren. Saus laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Rest van sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje boven kom partjes tussen vliesjes lossnijden. Sinaasappelpartjes tot gebruik afgedekt in koelkast -zeilen. In koekenpan klein klontje boter verhitten. Met sauslepel 1/8 deel van beslag in koekenpan scheppen. Beslag snel en heel dun over bodem laten uitvloeien door koekenpan te draaien. Op hoog vuur bakken tot bovenkant droog is. Met pannenkoekmes flensje keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden. Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken, telkens een klein klontje boter verhitten. Flensjes laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

BEREIDEN: IJs ca. 10 minuten voor gebruik uit diepvries nemen en in koelkast zetten. Likeur door saus roeren. Helft van saus overdoen in koekenpan en in ca. 2 minuten opnieuw zachtjes verwarmen. Flensjes in vieren vouwen, in saus in koekenpan leggen en in ca. 2 minuten warm laten worden, halverwege voorzichtig keren. Intussen andere helft van saus in steelpan in ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Flensjes over vier borden verdelen. Saus uit steelpan ernaast scheppen. Met natgemaakte ijsbolletjeslepel op elk bord 1 bolletje ijs naast flensjes scheppen. Garneren met sinaasappelpartjes. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën
vet 17 g - eiwit 7 g - koolhydraten 48 g

Focaccia met waterkersmousse

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 voorgebakken focaccia (240 g, AH),
1 eetlepel blanke rozijnen,
1 eetlepel (olijf)olie,
2 zakjes waterkers (á 75 g),
zout,
peper,
2 eetlepels pijnboompitten (zakje á 75 g, Qualino)

Bereiding

BEREIDEN: Focaccia volgens gebruiksaanwijzing afbakken. Intussen in kommetje met lauwwarm water rozijnen ca. 5 minuten wellen. In wok of hapjespan olie verhitten. Waterkers ca. 5 minuten al omscheppend bakken, tot vocht verdampt is. Waterkers heel fijnhakken. Rozijnen laten uitlekken en door waterkers scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Pijnboompitten iets fijnhakken. Focaccia bestrijken met waterkersmousse en in 8 stukken snijden. Bestrooien met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 7 g - koolhydraten 35 g

Forelfilet-timbaaltje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eieren,
1 zakje verse dille (15 g),
2 blaadjes witte gelatine,
4 pakjes gerookte forelfilet (à ca. 100 g, AH),
5 eetlepels mayonaise,
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH),
1 eetlepel citroensap,
zout,
peper,
50 g veldsla (zakje á 75 g),
1 limoen,
(1 theelepel olie om in te vetten),
keukenmachine,
4 timbaaltjes of kopjes inhoud ca. 2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en pellen. Eieren in kleine stukjes snijden. 4 Toefjes dille achterhouden voor garnering, rest in kopje fijnknippen. In kom met ruim water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen forel in grove stukken snijden. In keukenmachine forel, mayonaise, crème fraîche en fijngehakte dille tot glad mengsel pureren. Mengsel overdoen in diepe schaal. In steelpan 1 eetlepel water en citroensap aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete vloeistof oplossen. Gelatinemengsel en eierstukjes door forelmousse spatelen. Op smaak brengen met zout en peper. Timbaaltjes dun invetten. Forelmousse erover verdelen. Bovenkant gladstrijken. In koelkast afgedekt in ca. 2 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Van veldsla wortels verwijderen. Limoen in dunne schijfjes snijden. Schijfjes halveren. Timbaaltjes enkele tellen in bak met heet water houden. Borden erop leggen, samen keren en mousse uit vormpjes laten glijden. Veldsla er omheen legen. Garneren met limoen en toefje dille. Serveren met geroosterd witbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën

vet 40 g - eiwit 24 g - koolhydraten 2 g

Fruitbavarois

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 pakjes bosvruchtensalade (à 300 g, diepvries, Frosta),
5 blaadjes witte gelatine,
80 g witte basterdsuiker,
1 eetlepel citroensap,
1/8 liter slagroom,
100 g magere kwark naturel,
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
puddingvorm inhoud ca. 1/2 liter (geen metaal),
keukenmachine

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Vruchtensalade in ca. 3 à 4 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien): In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen in keukenmachine 1 pakje salade pureren. Vruchtenpuree boven kom door zeef wrijven. Suiker erdoor roeren. In pannetje citroensap verwarmen. Van vuur af goed uitknepen gelatine in citroensap oplossen. Door vruchtenpuree roeren. In bak met koud water vruchtenpuree laten afkoelen tot deze lobbij begint te worden. Intussen vorm invetten. Slagroom stijfkloppen. Kwark door vruchtenpuree roeren. Slagroom luchtig erdoor spatelen. Puddingmengsel in vorm scheppen. In koelkast bavarois in ca. 3 uur laten opstijven. Rest van vruchtensalade afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Bovenrand van bavarois voorzichtig met mes van vorm losmaken. Vorm enkele seconden in warm water houden. Platte schaal vochtig maken en midden op vorm plaatsen. Samen keren, even schudden en bavarois op schaal laten glijden. Rest van vruchtensalade rond bavarois scheppen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 7 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 9 g - koolhydraten 13 g

Fruitsalade met Hüttenkäse

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels blanke rozijnen (AH),
1 zakje walnoten (45 g, Beukje),
1 banaan,
1 eetlepel citroensap,
1 rijpe handpeer,
1 bakje Hüttenkäse (200 g, Danone),
2 eetlepels vloeibare honing,
1 blikje mandarijnpartjes op lichte siroop (netto 312 g, AH)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In zeef onder koud stromend water rozijnen afspoelen en laten uitlekken. Walnoten grof hakken. Banaan pellen en in lengte halveren. Helften in dunne plakjes snijden en besprenkelen met 1/2 eetlepel citroensap. Peer schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen. Parten overdwers in dunne plakjes snijden en -besprenkelen met rest van citroensap. In kom hüttenkäse en honing door elkaar roeren. Rozijnen, walnoten, banaan en peer erdoor scheppen. Salade tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: In zeef mandarijnpartjes laten uitlekken. Partjes halveren en door salade scheppen. Serveren op beschuit of witbrood.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 8 g- koolhydraten 27 g

Fruittaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

6 plakjes bladerdeeg (á 450 g, diepvries),
2 (pers)sinaasappels,
1 pakje poeder voor gele banketbakkersroom (140 g, Baukje),
1 bakje bramen (200 g),
1 banaan,
2 perziken,
2 kiwi's,
100 g pitloze witte druiven,
50 g pistachenoten (zakje á 150 g, AH),
1 pakje choco-glazuur (100 g, Baukje),
1 zakje taartgelei (15 g, Taartina, Oetker),
2 1/2 dl appelsap,
(gedroogde bonen of blindbakvulling),
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
bakpapier,
lage taartvorm doorsnede ca. 26 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vorm invetten. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 3 cm groter dan bakvorm. Bakvorm ermee bekleden. Stukje bakpapier op bladerdeeg leggen. Bonen of blindbakvulling erop verdelen. In midden van oven bladerdeeg in ca. 25 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen sinaasappels uitpersen. Sap met water aanvullen tot 3 dl. Poeder voor banketbakkersroom erdoor mengen zodat mooie gladde room ontstaat. Tot gebruik in koelkast zetten. Taartbodem uit oven nemen, vulling verwijderen en laten afkoelen.

BEREIDEN: Zakje choco-glazuur in ca. 10 minuten in pannetje met heet water laten smelten. Glazuur over taartbodem uitstrijken en laten stollen. In zeef bramen afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Banaan pellen en in plakjes snijden. Perziken dun schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in kleine partjes snijden. Kiwi's schillen en in plakjes snijden. Druiven wassen en halveren. Pistachenoten pellen en grof hakken. Room over taartbodem uitstrijken. Fruit naar eigen inzicht erop rangschikken, zodat taart overdadig is bedekt. Taartgelei met appelsap bereiden volgens gebruiksaanwijzing en over fruit schenken. Pistachenoten erover strooien.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per punt: 370 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 5 g - koolhydraten 47 g

Gamba's in tomaten-cognacsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui,
4 takjes peterselie (zakje á 50),
1 1/2 eetlepel (maïs)olie,
3 eetlepels tomatenketchup,
1 eetlepel cognac (slijter),
1 theelepel milde paprikapoeder,
1/2 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
cayennepeper,
1 pakje gamba's (200 g, diepvries, Novo Mare),
75 g tagliatelle,
teentje knoflook,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ui pellen en fijnsnipperen. 2 Toefjes peterselie achterhouden voor garnering, rest wassen en boven kommetje fijnknippen. In (steel)pan olie verhitten. Ui en peterselie in ca. 4 minuten zachtjes fruiten, niet laten verkleuren. Tomatenketchup, cognac en paprikapoeder toevoegen en in ca. 5 minuten tot helft zachtjes laten inkoken. Saus boven andere pan overdoen in zeef schenken en met eetlepel vocht er goed uitdrukken. Saus opnieuw aan de kook brengen. Crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met cayennepeper.

BEREIDEN: (ca. 1 uur van tevoren gamba's volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien). In pan water aan de kook brengen. Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen gamba's pellen in lengte halveren. Zwarte darmkanaal verwijderen, droogdeppen met keukenpapier. Knoflook pellen en halveren. In wok of hapjespan olie verhitten. Knoflook ca. 1 minuut bakken en uit pan nemen. Gamba's ca. 2 minuten al omscheppend bakken tot ze lichtroze kleuren. Intussen saus opnieuw al roerend zachtjes verwarmen. Tagliatelle over twee diepe borden verdelen. Saus over tagliatelle verdelen en gamba's erop leggen. Garneren met toefje peterselie.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 23 g - koolhydraten 35 g

Garnalensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 tomaten,
1 eetlepel boter of margarine,
1 theelepel chilipoeder,
2 eetlepels cognac of vieux (slijter),
1 pot visfond (380 ml, AH)
1 dl droge witte wijn,
2 theelepels dragon,
1 visbouillontablet,
1/4 zakje bieslook (á 15 g),
1 pakje room culinair (2 dl, Campina),
1 bakje roze garnalen (ca. 125 g, AH)
zout,
peper,
(staafmixer)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, pitjes verwijderen en in stukjes snijden. In pan boter verhitten. Tomaatstukjes met chilipoeder en cognac afgedekt ca. 2 minuten zachtjes smoren. Fond, wijn en dragon toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen en afgedekt ca. 3 minuten zachtjes koken. Met staafmixer tot gladde soep pureren of boven andere pan door zeef wrijven. Bieslook in stukjes van ca. 1/2 cm knippen.

BEREIDEN: Vier soepborden voorverwarmen. Room door soep roeren. Soep opnieuw aan de kook brengen. 1/4 Deel van garnalen achterhouden voor garnering, rest door soep roeren en ca. 2 minuten zachtjes meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper. In borden scheppen. Achtergehouden garnalen in midden van soep scheppen. Bieslook erover strooien. Serveren met partybroodjes en boter.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 10 g - koolhydraten 4 g

Geitenkaas met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 appels (Granny Smith),
1 eetlepel citroensap,
200 g zachte Franse geitenkaas,
1/2 theelepel salie,
3 eetlepels slagroom,
12 blauwe druiven,
2 eetlepels vloeibare honing,
keukenmachine,
appelboor,
spuitzak met grove kartelmond

Bereiding

VOORBEREIDEN: Appels wassen. Van appels aan onderkant en bovenkant plakje wegsnijden (worden niet gebruikt). Met appelboor klokhuizen eruit boren. Appels elk in 4 plakken snijden. In pan met 1/2 liter water en citroensap appelplakken net tegen de kook aan in ca. 2 à 3 minuten beetgaar laten worden. In vergiet laten uitlekken. Intussen geitenkaas in stukjes snijden. Kaas, salie en slagroom in keukenmachine pureren. Kaasmengsel overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. Druiven wassen, halveren en pitjes verwijderen.

BEREIDEN: Op vier borden elk 1 appelplak leggen. 1/3 Deel van kaasmengsel erop spuiten. Hierop weer 1 appelplak leggen. Weer 1/3 deel van kaasmengsel erop spuiten. Afdekken met laatste appelplak. Rest van kaasmengsel als toefjes bovenop stapeltjes spuiten. Honing erover sprenkelen. Garneren met halve druiven.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 15 g -eiwit 8 g - koolhydraten 19 g

Geitenkaas met grapefruit

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 rode grapefruits,
3 eetlepels vloeibare honing,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
2 eetlepels olie,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1/2 zakje verse munt (à 15 g),
4 lollo rosso bladeren,
275 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten)

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Grapefruits halveren en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden, hierbij 1 dl sap opvangen. In kommetje grapefruitsap mengen met 1 eetlepel honing, azijn en olie. Op smaak brengen met zout en peper. 12 Muntblaadjes achterhouden voor garnering, rest in kopje fijnknippen en door honingdressing roeren. Grapefruitpartjes over vier bordjes verdelen. Helft van dressing erover schenken. Slabladeren wassen en goed uitslaan. In midden op grapefruitpartjes leggen. Kaas met natgemaakt mes in 4 plakjes snijden. Grillplaat invetten. Kaasplakjes op grillplaat leggen. Rest van honing erover verdelen. Bestrooien met peper. Kaas ca. 10 cm onder hete grill in ca. 2 minuten iets laten smelten en kleuren. Kaasplakjes op slabladeren leggen. Rest van dressing erover schenken. Garneren met muntblaadjes. Serveren met driehoekjes geroosterd brood.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

-vet 22 g - eiwit 12 g - koolhydraten 20 g

Geitenkaassalade met gemberdressing

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje alfalfa (100 g),
4 gemberbolletjes,
2 eetlepels gembersiroop,
2 eetlepels (witte wijn)azijn,
2 eetlepels (walnoten)olie,
zout,
peper,
1 theelepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),
4 plakken geitenkaas (à ca. 75 g, verse geitenkaasrol)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In vergiet alfalfa onder koud stromend water afspoelen. Gember in dunne plakjes snijden. Gembersiroop, azijn en olie tot sausje roeren. Sausje op smaak brengen met zout en peper. Peperbessen in kommetje met bolle kant van eetlepel fijnwrijven. Aan sausje toevoegen.

BEREIDEN: Helft van sausje door alfalfa scheppen. Alfalfa over midden van bordjes verdelen. Kaas er bovenop leggen. Rest van sausje over kaas verdelen. Gemberplakjes er omheen leggen. Serveren met vierkantjes roggebrood.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie 270 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 13 g - koolhydraten 14 g

Gember-perenpie

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

160 g bloem,
1/2 theelepel zout,
75 g boter of margarine,
50 g krenten,
2 halfrijpe handperen,
1/2 potje gemberbolletjes (à 450 g),
1 eetlepel citroenrasp (potje, Baukje),
mespunt gemalen kruidnagel,
Poedersuiker (strooibus),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
2 eetlepels bloem om te bestuiven),
lage taartvorm doorsnede ca. 20 cm,
deegroller

Bereiding

VOORBEREIDEN: 1 Eetlepel bloem achterhouden voor vulling, rest van bloem met zout boven kom zeven. Boter toevoegen en met twee messen in kleine blokjes snijden. 5 Eetlepels koud water erdoor roeren en met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden. Deeg afgedekt ca. 30 minuten in koelkast laten rusten. Krenten wassen en in zeef goed laten uitlekken. Peren schillen, halveren, klokhuizen verwijderen en in blokjes snijden. Peerblokjes in kom doen. Gemberbolletjes in stukjes snijden. 2 Eetlepels .gemberstukjes achterhouden voor garnering, rest met krenten, citroenrasp, kruidnagel en achtergehouden bloem door peerblokjes roeren.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg in 2 iets ongelijke stukken verdelen. Grootste deel uitrollen tot ronde lap van ca. 24 cm doorsnede. Vorm met deeglap bekleden, zodat deeg iets over rand hangt. Vulling in vorm scheppen. Rest van deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 20 cm doorsnede. Deeglap op vulling leggen en deegranden met water op elkaar plakken. Overtollig deeg langs rand wegsnijden. Met vork deegranden aandrukken en gaatjes in deegdeksel prikken. Gemberstukjes over deegdeksel verdelen. Gember-perenpie in midden van oven in ca. 30 minuten gaar bakken (wordt lichtbruin). Pie in vorm ca. 15 minuten laten afkoelen. Pie uit vorm nemen. In 4 punten snijden. Punten op bord zetten en bestrooien met poedersuiker. Eventueel serveren met bolletje roomijs.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 6 g - koolhydraten 80 g

Gemberyoghurt met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 appel (Elstar),
2 theelepels citroensap,
4 bolletjes gember,
7 dl magere yoghurt,
1 dl gembersiroop,
4 wijde coupes á inhoud ca. 2 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Appel wassen, halveren, klokhuis verwijderen en 4 dunne plakjes eraf snijden. Rest van appel schillen en in blokjes snijden. Appelblokjes over coupes verdelen. Besprenkelen met citroensap. 2 Gemberbolletjes kleinsnijden en over appel verdelen. Rest van gemberbolletjes in plakjes snijden. In kom yoghurt en siroop luchtig kloppen. Mengsel in coupes schenken. Garneren met gember- en appelplakjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 7 g- koolhydraten 33 g

Gevulde appels met honingsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 Cox's Orange,
1 eetlepel citroensap,
40 g pecannoten,
4 eetlepels vloeibare honing,
100 g verse roomkaas (MonChou),
4 eetlepels calvados (slijter),
1/2 theelepel kaneelpoeder,
(1 theelepel kaneelpoeder om te bestuiven),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 C of gasovenstand 4. Schaal invetten. Appels schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Appels in schaal leggen en besprenkelen met citroensap. Van noten 8 achterhouden, rest in stukjes fijnhakken. Noten en 2 eetlepels honing door roomkaas (op kamertemperatuur) mengen. Met eetlepel vulling als bolletjes in holten van appelhelften scheppen. Rest van noten als garnering op roomkaas-mengsel leggen, iets aandrukken. In kommetje calvados, honing en kaneel tot sausje roeren. Sausje over appels schenken. Appels in midden van oven ca. 20 minuten bakken, 'regelmatig bedruipen met saus. Vier borden bestuiven met kaneel. Appels uit oven nemen en over borden verdelen. Achtergebleven saus (indien nodig) met 1 eetlepel water losroeren en over appels scheppen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën
vet 16 g - eiwit 3 g - koolhydraten 30 g

Griesmeelcoupe

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

12 Kanelly's (Bolletje),
5 dl melk,
1 bekertje slagroom (125 ml),
2 theelepels citroenrasp (potje, Baukje),
3 eetlepels suiker,
60 g griesmeel,
zout,
3 eetlepels cranberrycompote (pot á 350 g, Ocean Spray),
(1 theelepel olie om in te vetten),
4 hoge hittebestendige glazen coupes á inhoud ca. 2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: 8 Kanelly's met deegroller verkrumelen. Melk en slagroom aan de kook brengen met citroenrasp. Suiker, griesmeel en mespunt zout door elkaar roeren. Griesmeelmengsel door kokende melk roeren. Melk opnieuw aan de kook brengen en al roerend ca. 5 minuten tot pap koken. 1/3 Deel van hete griesmeel in coupes schenken, helft van verkrumelde Kanelly's erover scheppen. 1/3 Deel van griesmeel erop schenken. Rest van verkrumelde Kanelly's erop scheppen. Rest van griesmeel erop schenken. Coupes afgedekt in koelkast laten afkoelen.

BEREIDEN: Cranberrycompote met 2 eetlepels water op laag vuur verwarmen. Cranberrysaus op griesmeel scheppen. Garneren met rest van Kanelly.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën
vet 15 g -, eiwit 9 g - koolhydraten 51 g

Griesmeelpudding met tutti frutti

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje tutti frutti (250 g, AH),
1 1/2 dl rode wijn,
1 kaneelstokje,
2 eetlepels boerenjongens (rozijnen op brandewijn, Elitema),
2 setjes griesmeelpudding met rodebessensaus (à 2 bekertjes à 125 g, Mona)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan tutti frutti met wijn, kaneelstokje en 1 dl lauwwarm water ca. 8 uur laten wellen.

BEREIDEN: Tutti frutti met welvocht afgedekt ca. 10 minuten laten koken. Tutti frutti afgieten en kaneelstokje verwijderen. Boerenjongens erdoor schepen. In bodem van puddingbekertjes gaatje prikken. Op vier bordjes elk griesmeelpuddinkje storten. Tutti frutti eromheen scheppen.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 8 uur Bereiden: ca. 15 minuten

-Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën

vet 1 g- eiwit 5 g- koolhydraten 64 g

Groene asperges met rauwe ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g groene asperges,
zout,
5 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels balsamicoazijn,
1 eetlepel droge witte vermout,
1 theelepel vloeibare honing,
(versgemalen) zwarte peper,
100 g prosciutto crudo of andere rauwe ham (plakjes),
100 g mortadella (plakjes),
2 takjes basilicum (zakje á 15 g), lage schaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Asperges voorzichtig wassen en ca. 15 minuten in koud water leggen. Van asperges aan onderkant ca. 2 à 3 cm afsnijden. Intussen in pan ruim water met zout aan de kook brengen. Asperges in kokend water in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen in kommetje olie, azijn, vermout en honing tot marinade kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. In vergiet asperges afspoelen onder koud water en goed laten uitlekken. Asperges met kopjes naar één kant op platte schaal leggen en marinade erover schenken. Asperges ca. 1 uur bij kamertemperatuur wegzetten, af en toe voorzichtig omscheppen.

BEREIDEN: Asperges met kopjes aan één kant over vier borden verdelen. Bestrooien met peper. Plakjes ham en mortadella om-en-om dubbelgevouwen naast asperges leggen. Basilicumblaadjes van takjes nemen en in reepjes snijden. Over asperges strooien. Serveren met pan con noci (voorgebakken Italiaans notenstokbrood, AH).

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 26 g- eiwit 9 g - koolhydraten 5g

Groenterolletje met citroensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
1 kleine winterpeen (ca. 100 g),
100 g haricots verts,
zout,
1/2 zakje stoneleeks (á 100 g),
3 takjes tijm (zakje á 15 g),
50 g boter of margarine,
2 theelepels tacokruiden (AH),
1 citroen,
1/4 kruidenbouillontablet,
2 eetlepels vloeibare honing,
1/2 theelepel chilipoeder,
mispunt kaneelpoeder,
1/2 theelepel aardappelmeel,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
kwastje,
bakpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Fillodeeg volgens gebruiksaanwijzing in ca. 2 uur laten ontdooien.) Winterpeen schrappen, wassen en in stukken van ca. 6 cm snijden. Stukken in lengte in luciferdunne reepjes snijden. Haricots verts schoonmaken en wassen. In pan met ruim -water en zout peen en haricots verts ca. 3 minuten koken. In zeef onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Intussen stoneleeks schoonmaken en in stukken van ca. 6 cm snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. In steelpan 25 g boter smelten. Op aanrecht 4 plakjes fillodeeg uitspreiden. Met kwastje plakjes dun bestrijken met gesmolten boter. Hierop weer 4 plakjes deeg leggen. Peen, haricots verts en stoneleeks in 4 porties verdelen en op ca. 1 cm van onderste rand op plakjes deeg leggen. Tacokruiden en 1/2 theelepel tijmblaadjes erover strooien. Zijkanten van deeg over groenten vouwen. Deegplakjes voorzichtig oprollen, aan onderkant beginnen. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen en halveren. Eén helft uitpersen. In steelpan 1 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en laten oplossen. Citroensap, honing, chilipoeder en kaneel aan bouillon toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken. In kopje aardappelmeel met 1 eetlepel koud water gladroeren. Al roerend aan bouillon toevoegen. Blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Van andere helft van citroen 4 dunne plakjes snijden (rest wordt niet gebruikt).

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan rest van boter smelten. Bakplaat bekleden met bakpapier. Groentepakketjes met naad naar beneden op bakplaat leggen en bestrijken met boter. In midden van oven groenterolletjes in ca. 15 á 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen saus in ca. 2 minuten opnieuw zachtjes verwarmen. Rest van tijmblaadjes erdoor roeren. Op schaal 1/4 deel van saus schenken. Groenterolletjes erover verdelen. Garneren met plakjes citroen en toefjes peterselie. Rest van saus apart erbij geven.

Groenterolletje met citroensaus

Vorbereidden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 4 g - koolhydraten 35 g

Groentesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 winterpeen (ca. 200 g),
prei,
2 stengels bleekselderij,
1 rode paprika,
1 pot vleesfond (380 ml, AH),
1 laurierblaadje,
2 takjes tijm,
mespunt gemalen foelie,
1 kruidenbouillontablet,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
3 eetlepels medium dry sherry,
1 theelepel citroensap,
zout,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Winterpeen, prei, bleekselderij en paprika schoonmaken en wassen. Helft van groenten in grove stukken snijden en overdoen in (soep)pan. Fond, laurier, tijm, foelie en 1/2 liter water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Bouillon afgedekt ca. 30 minuten zachtjes laten trekken. Intussen rest van groenten stukken van ca. 4 cm snijden. Stukken in lengte in luciferdunne reepjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. Boven andere pan bouillon zeven.

BEREIDEN: Groentereepjes aan bouillon toevoegen. Geheel aan de kook brengen en groente afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes beetgaar koken. Sherry en citroensap erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier borden scheppen. Bestrooien met peterselie. Serveren met kaasstengels.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 5 g - koolhydraten 3g

Groentesoep met rode wijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

25 g boter of margarine,
1 pakje pangroente auberge (300 g, diepvries, AH),
3 dl rode (Bourgogne) wijn,
1 vleesbouillontablet,
zout,
peper,
(allesbinder)

Bereiding

BEREIDEN: In pan boter smelten. Groenten afgedekt ca. 3 minuten zachtjes smoren. Wijn en 6 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden. Soep aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Soep op smaak brengen met zout en peper. (Eventueel iets binden met allesbinder). Soep in vier soepkommen schenken. Serveren met wit stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 2 g - koolhydraten 10 g

Grootmoederstaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 zakje pijnboompitten (75 g, Zonnatura),
1 sinaasappel,
1 citroen,
1 pakje poeder voor gele banketbakkersroom (140 g, Baukje),
250 g bloem,
100 g poedersuiker
zout,
125 g koude boter of margarine,
4 eierdooiers,
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),
1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
laag taartvorm doorsnede ca. 22 cm,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In droge koekenpan pijnboompitten in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Sinaasappel en citroen goed schoonboenen onder stromend water. Boven kom schil van sinaasappel en schil van citroen dun afraspen. Sinaasappel en halve citroen uitpersen. Sap met water aanvullen tot 3 dl en bij rasp schenken. Met garde poeder voor banketbakkersroom erdoor kloppen. Taartvorm invetten. In kom bloem, poedersuiker en snufje zout mengen. Boter toevoegen en met twee messen in kleine stukjes door bloem snijden. Eierdooiers en 2 à 3 eetlepels koud water toevoegen. Met koele hand snel tot soepel deeg kneden. Aanrecht bestuiven met bloem. 2/3 Van deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 25 cm doorsnede. Vorm bekleden met deeg, aan rand goed aandrukken. Helft van pijnboompitten over bodem verdelen. Banketbakkersroom erover uitstrijken. Bestrooien met rest van pijnboompitten. Rest van deeg uitrollen tot dunne lap ter grootte van vorm. Over vulling leggen. Deeg van bodem en deksel tegen elkaar drukken, zodat 'schulprand' ontstaat. In midden van oven taart in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken, laatste 10 minuten van baktijd taart bedekken met aluminiumfolie. Laten afkoelen en bestrooien met poedersuiker.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 8 g - koolhydraten 56 g

Ham met peterseliedressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 dl vleesfond (pot á 380 ml, AH),
1 dl droge witte (Bourgogne) wijn,
1 zakje verse peterselie (30 g),
2 eetlepels olie,
zout,
peper,
100 g gegrilde achterham (plakjes),
100 g rauwe ham (plakjes)

Bereiding

BEREIDEN: In pan fond en wijn ca. 5 minuten op matig hoog vuur inkoken. Pan in bak met koud water zetten en vocht laten afkoelen tot lauw. Intussen in kom peterselie heel fijn knippen. Wijnmengsel en olie erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Plakken ham (beide soorten) dubbelvouwen en op vier bordjes leggen. Dressing erover scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 11 g - koolhydraten 0 g

Hamrolletjes met bleekselderij

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 zakje blanke hazelnoten (á 65 g, Baukje),
2 stengels bleekselderij,
4 iets dikker gesneden plakjes achterham (ca. 80 g),
6 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
rode en zwarte pepermelange (McCormick)
1 eetlepel hazelnootolie (Royal Mail),

Bereiding

BEREIDEN: Hazelnoten grof hakken. In droge koekenpan hazelnoten in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren. Intussen bleekselderij schoonmaken, wassen en elk in 4 stukken snijden. Stukken in lengte in smalle reepjes snijden. Bleekselderij in weinig water in ca. 4 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken en iets laten afkoelen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Op aanrecht plakjes ham uitspreiden. Plakjes in lengte dubbelvouwen en op elk plakje 1/4 deel van bleekselderij leggen. Plakjes oprollen en op bakplaat leggen. Hamrolletjes ca. 10 cm onder hete grill in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren. Intussen boven kommetje bieslook fijnknippen. Hamrolletjes naast elkaar op twee platte borden leggen. Bestrooien met pepermelange. Olie op en naast de hamrolletjes sprenkelen. Garneren met hazelnoten en bieslook.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 11 g - koolhydraten 2 g

Heldere groentesoep met tartaarballetjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

150 g tartaar,
1/2 theelepel gehaktkruiden(Silvo),
50 g sperziebonen,
1 rode paprika,
2 vleesbouillontabletten,
1 zakje fijne soepgroenten(150 gram),
(versgemalen)zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Kruiden door tartaar mengen. Tartaar tot kleine balletjes rollen. Sperziebonen wassen, schoonmaken en in stukjes van 1/2 cm snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in smalle reepjes snijden. Reepjes in kleine blokjes snijden. In pan 1 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Tartaarballetjes, sperziebonen en soepgroenten afgedekt ca. 8 minuten zachtjes meekoken. Paprikastukjes toevoegen en op laag vuur onafgedekt nog ca. 1 minuut laten meekoken. Op smaak brengen met peper. Soep over vier borden verdelen. Serveren met stokbrood, gratineerd met kaas.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 10 g- koolhydraten 4 g

Honingtoast

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 sneetjes wit casinobrood,
4 eetlepels vloeibare honing,
150 g bresse bleu

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Korstjes van brood snijden. Sneetjes op grillplaat ca. 5 cm onder grill in ca. 2 minuten goudbruin laten kleuren, halverwege keren. Sneetjes bestrijken met honing en nog ca. 1 minuut onder grill verwarmen. Bresse bleu in plakjes snijden en over vier bordjes verdelen. Honingtoastjes diagonaal halveren en naast kaas leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 9 g - koolhydraten 27 g

IJs met chocolade-aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

150 g witte chocolade,
4 eetlepels suiker,
1/2 eetlepel citroensap,
500 g aardbeien,
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
1/2 liter vanilleroomijs,
keukenmachine,
keukenpapier,
ijsbolletjeslepel,
stuk bakpapier van 25 bij 25 cm,
4 wijde coupes á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Chocolade voor gebruik ca. 30 minuten in diepvries leggen). Boven kom ca. 20 g van chocolade raspen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In steelpan suiker met citroensap en 2 eetlepels water al roerend aan de kook brengen en suiker laten oplossen. Aardbeien wassen. 16 Mooie exemplaren met keukenpapier droogdeppen en achterhouden voor garnering. Van rest van aardbeien kroontjes verwijderen. Aardbeien met suikerwater en likeur in keukenmachine pureren. Puree boven kom door zeef wrijven en saus tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Bakpapier op bord leggen. In pan met handwarm water kommetje zetten. Rest van chocolade erboven breken. Chocolade al -roerend laten smelten. Achtergehouden aardbeien tot helft in chocolade dopen en op bakpapier leggen. Chocolade-aardbeien in koelkast in ca. 1 1/2 uur laten drogen.

BEREIDEN: (IJs ca. 10 minuten voor serveren uit diepvries nemen.) Chocolade-aardbeien van bakpapier nemen. Over coupes aardbeiensaus verdelen. Met natgemaakte ijsbolletjeslepel telkens 1 bolletje ijs in saus scheppen. Geraspte chocolade over saus strooien. Garneren met chocolade-aardbeien.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 4 g - koolhydraten 45 g

IJs met chocoladekrullen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 bak witte-chocoladeijs (á 1 liter, Carte d'Or),
2 gewelde abrikozen (zakje á 200 g, AH),
3 bitterkoekjes (zakje á 250 g, AH),
3 rode en 3 groene gekonfijte vruchtjes (bigarreaux, bakje á 100 g, Beukje),
1 volle eetlepel rozijnen,
3 eetlepels bruine rum of amandellikeur (slijter),
25 g blanke hazelnoten (zakje á 65 g, Beukje),
25 g pure chocolade,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: IJs buiten diepvries in ca. 30 minuten zacht laten worden. Intussen abrikozen, bitterkoekjes en gekonfijte vruchtjes in stukjes snijden. In kom abrikozen, bitterkoekjes, gekonfijte vruchtjes, rozijnen en rum (of amandellikeur) door elkaar scheppen. ca. 10 minuten laten staan. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan in ca. 3 minuten goudbruin roosteren. Met dunschiller enkele mooie krullen van chocolade schaven. Rest van chocolade fijnhakken. IJs, hazelnoten en gehakte chocolade door rummengsel scheppen. Overdoen in diepvriesbak. IJs in ca. 2 uur in diepvries opnieuw laten bevriezen.

BEREIDEN: Op twee bordjes chocoladekrullen strooien. Met ijsbolletjeslepel ijs erover verdelen. Garneren met (chocolade)hulstblaadjes.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën
vet 33 g - eiwit 9 g - koolhydraten 74

Kaas-oesterzwamtaartje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),
3 bosuitjes,
1 bakje oesterzwammen (150 g),
1 eetlepel boter of margarine,
2 eetlepels droge witte wijn,
2 theelepels tijm,
2 eetlepels paneermeel,
100 g geraspte oude kaas (zakje á 150 g, AH),
3 (scharrel)eieren,
1/2 bekertje crème fraîche (á 125 ml),
peper,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
keukenpapier,
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. In pan boter verhitten en oesterzwammen op hoog vuur al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Bosui, wijn en tijm toevoegen en geheel onafgedekt nog ca. 3 minuten laten koken, hierbij vocht laten verdampen. Laten afkoelen. Intussen vormpjes invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg uitrollen tot vierkanten van ca. 16 x 16 cm. Elk vormpje bekleden met 1 plakje bladerdeeg. Overtollig deeg langs randen wegsnijden. Met vork gaatjes in bodem prikken. Bodems bestrooien met paneermeel en 2 eetlepels kaas. In kom eieren loskloppen met crème fraîche en rest van kaas. Op smaak -brengen met peper. Oesterzwammengsel erdoor scheppen. Mengsel over vormpjes verdelen. Taartjes op 1 richel onder midden van oven in ca. 25 à 30 minuten lichtbruin en gaar bakken. Taartjes in vorm ca. 10 minuten laten afkoelen. Taartjes uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 16 g - koolhydraten 20 g

Kaascrème met port

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 bekertje slagroom (125 ml),
1 zakje Old Amsterdam geraspte kaas (80 g),
2 eetlepels rode port,
6 bolletjes gember

Bereiding

BEREIDEN: In kom slagroom bijna stijfkloppen. Geraspte kaas en port erdoor kloppen. (Eventueel tot gebruik in koelkast zetten). Over twee bordjes kaascrème verdelen. Bolletjes gember halveren en naast kaascrème leggen. Serveren met diverse soorten toastjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 13 g - koolhydraten 25 g

Kaascrème met portdruiven

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 g witte druiven,
3 eetlepels rode port,
150 g gorgonzola,
75 g verse roomkaas,
2 eetlepels slagroom (bekertje á 125 ml),
(versgemalen) zwarte peper,
1 groene appel (Granny Smith),
1 theelepel citroensap,
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),
8 roggesnacks (pakje á 250 g, Van der Meulen),
spuitzak met grove kartelmond,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Druiven wassen, halveren en pitjes verwijderen. In kom druiven en port door elkaar roeren en afgedekt ca. 1 uur in koelkast zetten. Boven andere kom gorgonzola verkruimelen. Roomkaas en slagroom erdoor roeren en geheel met _handmixer tot gladde crème kloppen. Op smaak brengen met peper. Kaascrème overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. Appel wassen, in vieren snijden, klokhuis verwijderen en in dunne plakjes snijden. Besprenkelen met citroensap.

BEREIDEN: (Kaascrème ca. 5 minuten van tevoren uit koelkast nemen). Op keukenpapier druiven laten uitlekken. Op vier bordjes mooie rozet kaascrème spuiten. Druiven aan één kant naast kaascrème scheppen. Aan andere kant appelplakjes in waaivorm rangschikken. Garneren met walnoten en roggesnacks.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 12 g - koolhydraten 18

Kaassoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 bosuitjes,
1 eetlepel olie,
1/2 blikje tomatenblokjes (á netto 400 g),
1 potje maïskorrels (netto 180 g, Hak),
1/2 kippenbouillontablet,
1 zakje gratin Mexicano (100 g, Uniekaas),
1/4 zakje verse koriander (á 15 g),
25 g tortillachips (zak á 125 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In pan olie verhitten en uiringetjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Tomatenblokjes ca. 2 minuten meebakken. 3 Dl water en maïs- korrels toevoegen. Aan de kook brengen, bouillontablet erboven verkrumelen en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. 2 Eetlepels geraspte kaas achterhouden, rest van kaas toevoegen en al roerend laten smelten. Koriander boven soep fijnknippen en ca. 1 minuut zachtjes meewarmen. Soep in grote soepkommen scheppen. Tortillachips erboven verkrumelen. Garneren met rest van kaas.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën
vet 24 g - eiwit 21 g - koolhydraten 17 g

Kaastaart met sinaasappelsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

5 sinaasappels,
2 eetlepels sinaasappellimonadesiroop of sinaasappellikeur
(slijter),
mespunt Zaanse mosterd (Huisman),
1 blikje supercroissantdeeg (netto ca. 340 g, Danerolles),
1 bekertje crème fraîche (2 dl, AH),
3 (scharrel)eieren,
75 g geraspte Fougerond (kaas),
75 g geraspte Zaanlander pikant,
snuffe cayennepeper,
5 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: 1 Sinaasappel goed schoonboenen onder koud water. Schil eraf -raspen. Sinaasappel uitpersen. Rest van sinaasappels dik schillen, tot op vruchtvlees. Sinaasappels in dunne plakken snijden en in schaal leggen. Sap, siroop of likeur en mosterd door elkaar roeren. Over sinaasappelplakken schenken. Tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taartvorm invetten en met croissantdeeg bekleden. Met vork gaatjes in deeg prikken. Afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven taartbodem ca. 10 minuten bakken. Intussen in kom sinaasappelrasp, crème fraîche, eieren, kaas en cayennepeper door elkaar kloppen. Taartbodem uit oven nemen. Oven op 175 °C of gasovenstand 3 zetten. Aluminiumfolie verwijderen. Kaasmengsel in taartbodem schenken. In midden van oven taart in ca. 35 minuten gaar bakken. ca. 15 minuten laten rusten. Taart in punten snijden. Op bordjes zetten en sinaasappelsalade ernaast scheppen. Bieslook erboven fijnknippen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën
vet 27 g - eiwit 14 g - koolhydraten 28 g

Kaastaartje met noten en druiven

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 g rozijnen,
2 eetlepels witte port,
4 plakjes bladerdeeg (diepvries),
75 g Hollandse gatenkaas (plakjes),
75 g harde Hollandse geitenkaas (plakjes),
75 g belegen kaas (plakjes),
2 eieren,
4 eetlepels slagroom,
zout,
peper,
100 g gezouten cashewnoten,
1 eetlepel paneermeel,
250 g witte druiven,
(1 eetlepel bloem om te bestuiven,
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 20 cm,
deegroller

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In zeef onder koud stromend water rozijnen afspoelen. In kom rozijnen met port ca. 10 minuten laten weken. Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Korstjes van kazen snijden en plakken halveren. In kom eieren met slagroom, zout en peper loskloppen. 2/3 Deel van cashewnoten grof hakken. Vorm invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 24 cm doorsnede. Vorm bekleden met deeglap. Deeg aan randen goed aandrukken. Overtollig deeg langs randen afsnijden. Met vork veel gaatjes in bodem prikken. Bodem bestrooien met paneermeel. Helft van diverse kaasplakken over bodem verdelen. Helft van gehakte noten erover strooien. Helft van rozijnen erover verdelen. Eiermengsel nogmaals doorroeren en over kaas schenken. In midden van oven taartje in ca. 25 à 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en op rooster laten afkoelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Druiven wassen. Kaastaartje in 8 puntjes snijden. Op vier borden elk 2 taartpuntjes zetten. Garneren met druiven en rest van cashewnoten.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 720 kilocalorieën

vet 50 g - eiwit 25 g - koolhydraten 40

Kabeljauw met limoensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 limoen,
1 1/2 dl visfond (á 380 ml, AH),
1 theelepel vloeibare honing,
1 laurierblaadje,
10 zwarte peperkorrels,
6 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
12 groene olijven met piment,
2 eetlepels bloem,
2 schaaltjes kabeljauwfilet (á ca. 175 g),
zout,
(versgemalen) peper,
25 g boter of margarine,
1 eetlepel aardappelmeel,
citroentrekker,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Limoen onder koud stromend water goed schoonboenen. Met citroentrekker (of scherp mesje) schil van limoen (zonder wit) in smalle reepjes trekken en in kommetje met koud water leggen. Limoen uitpersen. In steelpan limoensap, fond, honing, laurier en peperkorrels aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten trekken. Saus boven andere pan zeven. In kopje bieslook in stukjes van ca. 2 cm knippen. Olijven in plakjes snijden.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. Op ander bord bloem strooien. Kabeljauw halveren, droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. Kabeljauw door bloem wentelen, zodat alle kanten met bloem bedekt zijn. In grote koekenpan boter _verhitten. Kabeljauw in ca. 8 à 10 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen saus in ca. 1 minuut opnieuw zachtjes verwarmen. In kopje aardappelmeel en 1 eetlepel koud water gladroeren. Al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over borden verdelen. Kabeljauw erin leggen. Garneren met limoenreepjes, bieslook en olijven.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 9 g - koolhydraten 6g

Kabeljauwfilet met courgette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 dl (witte wijn)azijn,
2 dl wit druivensap (Fruitdruifje),
4 dl tomatensap,
2 tomaten,
1 courgette,
6 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),
2 schaaltes kabeljauwfilet (á ca. 175 g),
zout,
50 g doperwten (diepvries),
2 eetlepels bloem,
peper,
3 eetlepels olie,
2 eetlepels olijfolie,
75 g koude boter of margarine,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan azijn en druivensap aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 10 minuten tot helft laten inkoken. Tomatensap toevoegen en vocht opnieuw ca. 10 minuten laten inkoken. Saus laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Courgette wassen en in lengte tot aan zaadlijst in dunne slierten raspen (zaadlijst wordt niet gebruikt). Basilicum in reepjes snijden, 1/3 deel achterhouden voor garnering. Vis in 4 gelijke stukken snijden.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In pannetje met weinig water en zout doperwten in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Op bord bloem strooien. Vis droogdeppen met keukenpapier, bestrooien met zout en peper en door bloem wentelen. In koekenpan olie verhitten. Vis in ca. 10 minuten aan weerszijden bruin en gaar bakken. In braadpan olie verhitten. Courgetteslierten al omscheppend in ca. 3 minuten beetgaar bakken. Basilicum erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus opnieuw verwarmen. Boter in stukjes snijden. Van vuur af stukjes boter één voor één door saus kloppen, zodat licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Tomatensaus op borden schenken. Vis in saus leggen. Courgettespaghetti als bergje op vis scheppen. Garneren met basilicumreepjes. Doperwten en tomaatblokjes rondom vis in saus leggen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 25 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën
vet 30 g - eiwit 20 g - koolhydraten 20 g

Kabeljauwpakketjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pakjes kabeljauwfilet (á 100 g, diepvries, AH),
4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
1 sjalotje,
1 eetlepel olie,
1 teentje knoflook,
1/2 pak passato di pomodoro (gezeefde tomaten, á 500 g),
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),
zout,
peper,
50 g boter of margarine,
2 eetlepels pesto (basilicumsaus, potje),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Van tevoren kabeljauw in ca. 3 uur laten ontdooien. Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Sjalotje pellen en snipperen. In steelpan olie verhitten en sjalot ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Knoflook pellen, erboven uitpersen en nog ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Passato en kruiden toevoegen en geheel al roerend aan de kook brengen. Tomatensaus ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten. In steelpan boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. Intussen kabeljauwfilets halveren en droogdeppen met keukenpapier. Bestrooien met zout en peper. Over elk stuk kabeljauw 1/2 eetlepel pesto uitstrijken. Vellen fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden en met kwastje dun bestrijken met gesmolten boter. Vellen in lengte dubbelvouwen en nogmaals bestrijken met boter. Op korte kant van elk deegvel 1 stuk kabeljauw leggen, hierbij 1 cm van rand vrijlaten. Randen omhoog vouwen en deeg als pakketje oprollen. Vispakketjes met naad naar beneden op bakplaat leggen en bestrijken met boter. Vispakketjes in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen tomatensaus opnieuw zachtjes verwarmen. Vispakketjes over vier borden verdelen. Tomatensaus ernaast scheppen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 12 g - koolhydraten 16 g

Kalkoensalade met kerriedressing

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 eetlepels (zonnebloem)olie,
1 eetlepel milde kerriepoeder,
3 eetlepels sinaasappelsap,
3 eetlepels mayonaise,
zout,
peper,
300 g kalkoenfilet,
2 theelepels maïzena,
1/2 theelepel sojasaus (Chinese Emperor),
1 eetlepel gembersiroop,
1 eetlepel medium dry sherry,
1 winterpeen (ca. 150 g),
1/2 zakje stoneleeks,
1 zakje veldsla (75 g),
1/2 bakje alfalfa (à 100 g),
50 g gezouten cashewnoten

Bereiding

VOORBEREIDEN: In steelpan 1 eetlepel olie verhitten en kerriepoeder al roerend ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Van vuur af sinaasappelsap en mayonaise erdoor kloppen (= dressing). Op smaak brengen met zout en peper. Kalkoenfilet in dunne plakjes snijden. Plakjes in smalle reepjes snijden. In kom maïzena met sojasaus, gembersiroop en sherry tot glad mengsel roeren. Kalkoenreepjes erdoor scheppen en afgedekt in koelkast ca. 30 minuten laten intrekken (= marineren). Intussen winterpeen schoonmaken en in stukken van ca. 4 cm snijden. Stukken in luciferdunne reepjes snijden. Stoneleeks in stukjes van ca. 4 cm snijden. Stukjes in luciferdunne reepjes snijden.

BEREIDEN: Veldsla over vier borden verdelen. Alfalfa in midden van veldsla scheppen. Reepjes peen en stoneleek erover verdelen. Helft van dressing erover sprenkelen. Kalkoenreepjes uit marinade nemen (marinade wordt niet meer gebruikt). In (koeken)pan rest van olie verhitten. Kalkoenreepjes op hoog vuur al omscheppend in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken. Kalkoenreepjes over salade verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Cashewnoten erover strooien. Direct serveren met (bruine) pistolets.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 21 g - koolhydraten 8 g

Kervelsoep met mandarijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 stevige kleine mandarijnen zonder pit,
3 sinaasappels,
2 gemberbolletjes,
150 g grotchampignons (bakje á 250 g),
1 blikje Culinair kervelroomsoep (netto 400 ml, AH),
2 takjes kervel (zakje á 15 g),
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Mandarijnen dik schillen, tot op vruchtvlees. Met scherp mesje voorzichtig partjes tussen vliesjes uitsnijden. Sinaasappels uitpersen en sap met water aanvullen tot 3 dl. Gemberbolletjes heel fijn snijden. Aan sinaasappelsap toevoegen. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden.

BEREIDEN: Soep verwarmen. Al roerend sinaasappelsap en plakjes champignon aan soep toevoegen. Nog ca. 3 minuten zachtjes verwarmen. Over vier soepkommen stukjes mandarijn verdelen. Soep erop scheppen. Kervel erboven fijnknippen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 2 g - koolhydraten 14 g

Kervelsoep met oesterzwammen

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje oesterzwammen (150 g),
2 kruidenbouillontabletten,
1 zakje verse kervel (15 g),
(versgemalen) zwarte peper,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Intussen oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. Bouillonblokjes boven kokend water verkruiden en ca. 3 minuten laten doorkoken. Oesterzwammen aan bouillon toevoegen. Onafgedekt ca. 3 minuten laten doorkoken. Boven kopje kervel fijnknippen. Soep op smaak brengen met peper. Kervel erdoor roeren. Soep in vier diepe borden scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 10 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 2 g- koolhydraten 1 g

Kip met oregano en kappertjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 takje oregano (zakje á 15 g),
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
2 eetlepels (olijf)olie,
1/2 eetlepel citroensap,
200 g kipfilet (vleeswaren),
4 tomaten

Bereiding

VOORBEREIDEN: Boven kopje oreganoblaadjes van takjes afnemen en fijnknippen. .Kappertjes fijnhakken. In kommetje olie, citroensap, oregano en kappertjes tot dressing roeren. Plakjes kipfilet in diep bord leggen en dressing erover schenken. Kip afgedekt ca. 30 minuten in koelkast zetten.

BEREIDEN: Tomaten wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Kipfilet over vier bordjes verdelen. Plakjes tomaat ernaast leggen. Dressing erover schenken. Serveren met stokbrood.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 16 g - koolhydraten 2g

Kipfilet met tomatendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 tomaten,
2 theelepels citroensap,
1 eetlepel (olijf)olie,
ca. 3 druppels tabasco,
zout,
1 kipfilet fumé (ca. 125 g),
25 g rookamandelen (zakje á 125 g, Klijn),
1/2 zakje verse selderij (á 50 g),
1/2 zakje verse bieslook (á 25 g),
6 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim-water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in stukjes snijden en boven kom door zeef wrijven. Citroensap en olie erdoor roeren. Dressing pittig op smaak brengen met tabasco en zout. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Amandelen fijnhakken. Selderijblaadjes van takjes nemen en met bieslook en peterselie in kom fijnknippen. Kruidenmengsel op midden van twee bordjes leggen. Besprenkelen met 1 eetlepel dressing. Plakjes kip erover verdelen. Rest van dressing erover en eromheen sprenkelen. Bestrooien met amandelen. Serveren met ciabatta stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën
vet 14 g - eiwit 19 g - koolhydraten 2 g

Kippenlevertjesmousse

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g kippenlevertjes,
1 sjalotje,
10 takjes selderij (zakje á 50 g),
1 eetlepel (olijf)olie,
5 eetlepels droge witte wijn,
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,
zout,
peper,
1 voorgebakken pane con noci (220 g),
12 walnoten (zakje á 45 g, Baukje),
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Kippenlevertjes kleinsnijden. Sjalotjes pellen en snipperen. Selderij fijnhakken. In pan olie verhitten. Kippenlevertjes, sjalot en selderij ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Wijn, kappertjes en bouillonpoeder toevoegen en onafgedekt zachtjes laten koken tot wijn verdampt is. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen in keukenmachine kippenlevertjesmengsel pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Pane con noci in 12 plakjes snijden. Op rooster in ca. 3 minuten ca. 10 cm onder de grill goudbruin roosteren, halverwege keren. Plakjes dik besmeren met levermousse en garneren met walnoten.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën
vet 18 g - eiwit 20 g - koolhydraten 28 g

Kipsalade met avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kippenbouillontablet,
2 (maïs)kipfilets (á ca. 125 g),
2 avocado's,
1 eetlepel citroensap,
5 takjes tijm (zakje á 15 g),
5 eetlepels olie,
2 eetlepels (witte wijn)azijn,
zout,
peper,
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

BEREIDEN: In pan 4 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Kipfilet in ca. 8 minuten in bouillon gaar koken. Intussen avocado's schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in lengte in dunne plakjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Kip uit pan nemen, iets laten afkoelen en in kleine blokjes snijden. Boven kommetje tijm van takjes rissen. Olie, azijn en 1 eetlepel kippenbouillon erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Veldsla over vier bordjes verdelen. Op elk bord avocado als waaier in midden leggen. Kipblokjes erover verdelen. Besprenkelen met dressing. Serveren met geroosterd brood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën
vet 22 g - eiwit 17 g - koolhydraten 7 g

Kiptompouce met veldsla

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
40 g boter of magarine,
3 grote vleestomaten,
1 kleine ui,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 theelepel citroensap,
1 eetlepel pijnboompitten,
3 takjes basilicum (zakje á 15 g),
2 kipfilets fumé (á ca. 150 g),
1 zakje veldsla (75 g),
1 rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 10 cm,
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

Bereiding

VOORBEREIDEN: (ca. 2 uur van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien).

Oven voorverwarmen op

200 °C of gasovenstand 4. In (steel)pan boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. Bakplaat dun insmeren met gesmolten boter. 1 Vel fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden. Met uitsteekvormpje 4 rondjes uitsteken. Deeggrondjes op bakplaat leggen en dun bestrijken met gesmolten boter. Uit andere 2 vellen wederom elk 4 rondjes uitsteken, op bakplaat leggen en dun bestrijken met gesmolten boter. In midden van oven deeggrondjes in ca. 3 á 4 minuten goudbruin bakken. Deeggrondjes uit oven nemen en goed laten afkoelen. Tot gebruik deeggrondjes in goed afsluitbare trommel bewaren. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomatenblokjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Laten afkoelen.

BEREIDEN: In droge koekenpan pijnboompitten in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. Basilicum heel fijnknippen. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Kipfilet in stoommandje of (vergiel) doen. Kipfilet afgedekt in ca. 3 á 5 minuten zachtjes warm stomen. Intussen tomatenblokjes opnieuw verwarmen. Basilicum en rest van olie erdoor scheppen. Op elk bord in midden 1 fillodeeggrondje leggen. Op elk rondje 1 toetje veldsla en 1 eetlepel tomatenblokjes leggen. Hierop helft van kipfilet leggen. Hierop weer rondje fillodeeg en vervolgens 1 toetje veldsla, 1 eetlepel tomatenblokjes, rest van kipfilet en laatste fillodeeggrondje leggen. Garneren met toetje veldsla en rest van tomatenblokjes. Rest van veldsla er omheen verdelen. Bestrooien met pijnboompitten.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

Kiptompouce met veldsla

vet 22 g - eiwit 22 g - koolhydraten 11 g

Kiwi en peer met balsamicodressing

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 kiwi's,
3 eetlepels balsamicoazijn,
2 eetlepels (olijf)olie,
2 theelepels vloeibare honing,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 rijpe handpeer

Bereiding

BEREIDEN: Kiwi's schillen en in dunne plakjes snijden. Op vier bordjes kiwiplakjes half overlappend in rechte, diagonale lijn leggen. In kommetje azijn, olie en honing tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over kiwi scheppen. Peer schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in plakjes snijden. Peerplakjes op kiwi leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 1 g- koolhydraten 10 g

Knolselderijsoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 knolselderij (ca. 300 g),
sjalotje,
1 kruimige aardappel (ca. 150 g),
25 g boter of margarine,
1 1/2 groentebouillontablet,
3 takjes selderij (zakje á 50 g),
3 eetlepels slankroom (bekertje á 2 dl, MelkUnie),
zout

Bereiding

VOORBEREIDEN: Knolselderij schillen, in blokjes snijden en in vergiet afspoelen onder koud stromend water. Sjalot pellen en fijnsnipperen. Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan boter verhitten. Sjalot in ca. 1 minuut zachtjes glazig fruiten. Knolselderij erdoor scheppen en ca. 5 minuten zachtjes meebakken. Aardappelblokjes en 1 liter water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen en soep ca. 25 minuten zachtjes laten koken. Soep van vuur af met staafmixer pureren (of boven andere pan door zeef wrijven). Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

BEREIDEN: Soep opnieuw verwarmen. Selderij boven kommetje heel fijnknippen. Slankroom door soep roeren. Op smaak brengen met zout. Soep over vier diepe borden verdelen. Garneren met fijngeknipte selderij. Serveren met pane con noci (Italiaans notenbrood).

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën
vet 2 g - eiwit 8 g- koolhydraten 9 g

Krentenwegge met kalkoenborst

Menugang Lunchgerechten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sinaasappel,
1 kiwi,
2 sneetjes krentenwegge,
2 theelepels (smeer)boter of margarine,
2 eetlepels sinaasappelmarmelade,
(versgemalen) zwarte peper,
2 plakken gegrilde kalkoenborst (ca. 30 g, vleeswaren)

Bereiding

BEREIDEN: Sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Kiwi schillen en in plakjes snijden. Krentenwegge besmeren met boter en marmelade. Bestrooien met peper. Kalkoenborst erover verdelen. Garneren met partjes sinaasappel en plakjes kiwi.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 8 g- koolhydraten 55 g

Kruidenbouillon met omeletreepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ei,
1/2 eetlepel gemalen Parmezaanse kaas,
1 eetlepel melk,
zout,
peper,
1 eetlepel boter of margarine,
2 worteltjes,
1 zakje verse peterselie (30 g),
1/2 zakje verse bieslook (á 25 g),
2 takjes tijm,
1 pot vleesfond (380 ml, AH),
1 dl droge witte wijn,
1 kruidenbouillontablet,
1/2 eetlepel citroensap

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom ei met kaas, melk, zout en peper loskloppen. In koekenpan boter verhitten. Eiermengsel over panbodem laten uitvloeien en in ca. 3 minuten tot dunne omelet bakken, halverwege keren. Omelet oprollen, laten afkoelen en in dunne reepjes snijden.

BEREIDEN: Worteltjes schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden. In kom peterselie, bieslook en tijm fijnknippen. In pan 4 dl water met fond en wijn aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en laten oplossen. Wortelblokjes toevoegen en ca. 1 minuut meekoken. Kruiden erdoor roeren en nog ca. 1 minuut meewarmen. Bouillon op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Omeletreepjes in vier diepe borden leggen. Bouillon erover schenken. Serveren met soepstengels.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 6 g - koolhydraten 2 g

Kwark met fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 g pitloze witte druiven,
2 rijpe handperen,
1 rijpe mango (500 g),
1/2 bekertje slankroom (200 ml, AH),
1/2 eetlepel suiker,
1 bakje magere kwark (225 g, Mona),
1 takje munt (zakje á 15 g),
1 eetlepel amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),
4 wijde coupes á inhoud ca. 3 dl

Bereiding

BEREIDEN: Druiven wassen en halveren. Peren schillen, halveren, klokhuisen verwijderen en in blokjes snijden. Mango schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlees in stukjes snijden. Slankroom met suiker half stijfkloppen. Kwark erdoor kloppen. Vruchten door kwarkmengsel scheppen. Van munttakje 4 blaadjes afnemen. Mengsel in coupes scheppen. Bestrooien met amandelschaafsel. Garneren met muntblaadjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën
vet 7 g- eiwit 7 g- koolhydraten 33 g

Lasagne met paddestoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 g Parmezaanse kaas (stukje),
zout,
4 groene lasagnevellen (doosje á 250 g, Grand'Italia),
1 bakje oesterzwammen (150 g),
1 bakje grotchampignons (250 g),
1 bakje cantharellen (100'g),
2 eetlepels boter of margarine,
2 eetlepels droge witte wijn,
2 1/2 eetlepel (walnoot)olie,
ca. 1 theelepel zwarte en rode peper (McCormick),
1 zakje waterkers (75 g),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Kaas raspen. In pan met ruim kokend water en zout lasagnevellen in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. Oesterzwammen in dunne reepjes snijden. Champignons in partjes snijden. Cantharellen in plakjes snijden. In pan boter verhitten. Paddestoelen op hoog vuur ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Wijn erdoor roeren en op hoog vuur in ca. 1 minuut iets laten inkoken. Van vuur af 2 eetlepels olie erdoor scheppen en paddestoelmengsel op smaak brengen met zout en helft van peper. Vier borden voorverwarmen. Lasagnevellen afgieten en in breedte halveren. Besprenkelen met rest van olie. Waterkers over borden verdelen. 1/3 Deel van paddestoelen op waterkers scheppen. Hierop helft van lasagnevellen leggen. Nogmaals 1/3 deel van paddestoelen op lasagnevellen scheppen. Afdekken met rest van lasagnevellen. Tot slot rest van paddestoelen erop scheppen. Geraspte kaas erover strooien. Bestrooien met rest van peper.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 11 g - koolhydraten 16 g

Makreelmousse met basilicumsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 gestoomde makrelen (ca. 1 kilo, Hoogendijk),
400 g kwark,
1 eetlepel citroensap,
1 dl droge witte wijn,
1 zakje poedergelatine (13 g, Imperia!),
zout,
peper,
2 bosuitjes,
3 eetlepels mayonaise,
1 doosje basilicum (diepvries, Iglo),
8 kerstomaatjes,
1/2 zakje veldsla (á 75 g),
keukenmachine,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Makreel ontvellen, kop en graten verwijderen, in stukjes verdelen en in -
keukenmachine pureren. 200 g kwark, citroensap en wijn toevoegen en mengsel nogmaals pureren.
Gelatine erdoor roeren. Mousse op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes schoonmaken en in
heel dunne ringetjes snijden. Bosui door makreelmousse roeren. Mousse afgedekt in koelkast ca. 45
minuten laten opstijven. Intussen rest van kwark, mayonaise en basilicum door elkaar roeren tot gladde
saus. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en halveren. Veldsla over acht borden verdelen. Met natgemaakte
ijsbolletjeslepel op veldsla 1 bolletje mousse scheppen. Beetje saus ernaast scheppen. Garneren met
tomaat. Serveren met toast.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 805 calorieën

vet 63 g - eiwit 45 g - koolhydraten 9 g

Malagaroomijscake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

ca. 1/2 bak malagaroomijs (á 1 liter, AH),
5 plakken grootmoederscake á ca. 1 cm dik,
1 theelepel cacao,
slagroom uit spuitbus

Bereiding

BEREIDEN: Van ijs 4 plakken afsnijden van ca. 1 cm dik. Om en om plak ijs op cake leggen. (IJs eventueel bijsnijden). Ijscakestapel in 4 gelijke plakken snijden. In zeefje cacao scheppen. Vier bordjes met 2/3 van cacao bestuiven. IJscake plat erop leggen. Toef slagroom half ernaast spuiten. Bestuiven met rest van cacao.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 6 g - koolhydraten 33 g

Mandarijnen met kipfilet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 mandarijnen,
4 eetlepels olie,
2 eetlepels (frambozen)azijn,
1 theelepel tijm,
zout,
peper,
8 sneetjes witbrood,
8 plakjes kipfilet (vleeswaren, 100 g),
8 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),
1 bakje tuinkers,
keukenpapier,
uitsteekvormpje of glas doorsnede ca. 5 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Mandarijnen pellen en elk overdwers in 4 mooie plakken snijden. Mandarijnplakken voorzichtig op platte schaal leggen. In kommetje olie, azijn en tijm tot marinade roeren. Marinade op smaak brengen met zout en peper. Marinade over mandarijnplakken sprenkelen en afgedekt ca. 30 minuten laten staan.

BEREIDEN: Mandarijnplakjes op keukenpapier laten uitlekken (marinade bewaren). Korsten van brood snijden en brood roosteren. Uit sneetjes brood (met uitsteekvormpje) 8 rondjes steken. Plakjes kipfilet halveren. Elk half plakje dubbelklappen. Bieslooksprietjes elk in 3 stukken knippen. Op elk broodrondje achtereenvolgens 1 plakje kipfilet, 1 plakje mandarijn, 1 plakje kipfilet en 1 plakje mandarijn leggen. Tuinkers van bedje knippen en over vier bordjes verdelen. Besprenkelen met marinade. Op elk bordje 2 mandarijnbroodjes leggen. Garneren met bieslook.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 9 g - koolhydraten 26 g

Mandarijnenpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 blaadjes witte gelatine,
12 mandarijnen,
2 eetlepels suiker,
2 theelepels citroenrasp,
1/2 bakje halfvolle vanillekwark (à 450 g, Mona),
1 bekertje slagroom (125 ml, AH),
(2 eetlepels sinaasappellikeur, slijter),
ronde schaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. 5 Mandarijnen uitpersen. Mandarijnensap met suiker en citroenrasp aan de kook brengen. Op laag vuur onafgedekt ca. 5 minuten laten inkoken. Intussen rest van mandarijnen pellen. Mandarijnen overdwers in plakjes snijden. Vorm met plakjes mandarijn bekleden. Overige plakjes in stukjes snijden. Mandarijnensap boven kom door zeef schenken. 1/3 Deel van sap overdoen in pannetje (rest bewaren) en opnieuw aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in heet mandarijnensap oplossen. Gelatinemengsel tot kamertemperatuur laten afkoelen. Intussen stukjes mandarijn door vanillekwark scheppen. Gelatinemengsel erdoor roeren. Slagroom door kwarkmengsel scheppen. Mengsel overdoen in schaal. Bovenkant gladstrijken. In koelkast pudding afgedekt in ca. 2 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Groot bord op schaal leggen. Samen keren en pudding uit schaal laten glijden. Likeur door achtergehouden mandarijnensap roeren). Achtergehouden mandarijnensap om pudding heen schenken.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per stuk: 275 kilocalorieën
vet 14 g - eiwit 10 g - koolhydraten 26 g

Mandarijentaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),
1 bekertje slagroom (125 ml, AH),
4 eetlepels advocaat,
3 eetlepels sinaasappelmarmelade (Chivers),
5 mandarijnen,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Vormpjes invetten. Elk vormpje bekleden met 1 plakje bladerdeeg. Overtollig deeg langs randen afsnijden. Met vork gaatjes in bodems prikken. In midden van oven taartbodems in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Taartbodems uit vormpjes nemen en op taartrooster laten afkoelen. Intussen in kom slagroom stijfkloppen. Advocaat en 2 eetlepels marmelade door slagroom scheppen. Mandarijnen pellen en in partjes verdelen.

BEREIDEN: Slagroommengsel over taartbodems verdelen. Partjes mandarijn dakpansgewijs in kring op slagroom leggen. Rest van marmelade verwarmen en mandarijnpartjes ermee bestrijken.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 315 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 3 g - koolhydraten 29 g

Mango-kaneelijs met gember

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bak Eko kaneelroomijs (750 ml, Bertha),

1 mango,

2 gemberbolletjes (potje),

ijsbolletjeslepel

Bereiding

BEREIDEN: Kaneelijs in ca. 5 minuten iets zacht laten worden. Intussen mango schillen. 4 Kleine schijven eraf snijden. Rest van vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Gemberbolletjes fijnsnijden. Met ijsbolletjeslepel bolletjes uit ijs scheppen en over vier bordjes verdelen. Mangostukjes en gember over ijs verdelen. Garneren met mangoschijven.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 33 g

Mango met kokosroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 grote mango's (á ca. 400 g),
1 sinaasappel,
1 citroen,
2 eetlepels vloeibare honing,
25 g gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),
1 bekertje slagroom (125 ml),
2 eetlepels poedersuiker,
2 eetlepels kokoslikeur (slijter),
4 takjes munt (zakje á 15 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Mango's schillen en vruchtvlees in mooie parten van pit snijden. Sinaasappel en citroen uitpersen. In kom sinaasappelsap, citroensap en honing tot marinade roeren. Mangopartten erdoor scheppen. Afgedekt ca. 1 uur in koelkast laten marinieren. In droge koekenpan kokos in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. BEREIDEN: Mangopartten (met schuimspaantje) uit marinade nemen en op vier bordjes rangschikken. Elk bordje besprenkelen met 1 eetlepel marinade. In kom slagroom met poedersuiker en likeur half stijfkloppen. Room over mango scheppen. Bestrooien met kokos. Eventueel garneren met takje munt.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 1 g - koolhydraten 40 g

Mangoroompuddinkje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak bosvruchtensalade (300 g, diepvries, Frosta),
6 blaadjes witte gelatine,
1 blik mangoschijven (netto 439 g, Dole),
40 g suiker,
1/4 liter slagroom,
3 eetlepels citroensap,
6 eetlepels witte basterdsuiker,
1 eetlepel sinaasappellikeur (slijter),
1 stervrucht,
keukenmachine,
4 puddingvormpjes á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Vruchtensalade in ca. 1 á 1 1/2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien.) In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen in zeef mango laten uitlekken (sap wordt niet gebruikt). Mango in stukjes snijden en met suiker in keukenmachine pureren. In kom slagroom bijna stijfkloppen. In steelpan citroensap verwarmen. Van vuur af goed uitgeknepen gelatine in heet sap oplossen. Gelatinemengsel door mangopuree roeren. Slagroom erdoor scheppen. Vormpjes omspoelen met koud water. Mangomengsel erin scheppen en bovenkant gladstrijken. In koelkast puddinkjes in ca. 4 uur laten opstijven. Vruchtensalade met basterdsuiker in keukenmachine pureren. Vruchtenpuree boven kom door zeef wrijven. Likeur erdoor roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Stervrucht wassen en in 8 dunne plakjes snijden. Bovenkant van puddinkjes met mes losmaken van wand van vormpjes. Vormpjes enkele seconden in heet water houden. Op elk vormpje bord zetten. Samen keren, even schudden en puddinkje uit vormpje laten komen. Vruchtensaus over en langs puddinkjes scheppen. Garneren met plakjes stervrucht.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 5 1/2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 5 g - koolhydraten 43 g

Marlijnfilet met paprikadressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 kleine rode paprika,
3 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel citroensap,
1 theelepel vloeibare honing,
3 takjes tijm (zakje á 15 g),
zout,
(versgemalen) witte peper,
1/2 komkommer,
1 plakje gerookte marlijnfilet (100 g, AH)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In kommetje olie met citroensap en honing tot dressing kloppen. 2 Takjes tijm achterhouden voor garnering, rest van tijmblaadjes boven dressing van takje rissen. Paprika door dressing scheppen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Komkommer schillen en in lengte in repen snijden. Repen halveren. Komkommerrepen in diep bord leggen. Paprika dressing erover scheppen. Tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: Komkommerrepen op ene helft van twee borden leggen. Plakken marlijnfilet -op andere helft van borden leggen. Achtergebleven paprikadressing over marlijnfilet scheppen. Garneren met takjes tijm. Serveren met driehoekjes geroosterd witbrood.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 7 g - koolhydraten 3 g

Meloen en aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 Galia meloen,
250 g aardbeien,
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
3 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Meloen in parten van ca. 2 cm dik snijden. Vruchtvlees lossnijden van schil en in blokjes van ca. 2 cm snijden. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. Meloen en aardbeien overdoen in kom en besprenkelen met likeur. Afgedekt ca. 20 minuten wegzetten (niet in koelkast), af en toe omscheppen. Intussen in droge koekenpan kokos in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. Meloen en aardbeien nogmaals omscheppen en over vier bordjes verdelen. Bestrooien met kokos.

Bereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 1 g- koolhydraten 12 g

Meloen met Serano-ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sinaasappel,
1 galiameloen,
1 dl dessertwijn (Beaume de Venise),
1 theelepel roze peperkorrels (potje á 23 g, Royal Mail),
75 g Serano-ham (plakjes),
1 takje munt (zakje á 15 g),
meloenbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Boven kommetje vruchtvlees met scherp mesje tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen. Meloen halveren, pitjes verwijderen en met meloenbolletjeslepel ca. 20 bolletjes uit meloen steken. In kom sinaasappel, meloenbolletjes, sinaasappelsap, wijn en peperkorrels door elkaar scheppen. Afdekken en tot gebruik in koelkast bewaren. Meloenhelften afgedekt in koelkast zetten. Ham in reepjes snijden.

BEREIDEN: Munt in toefjes verdelen. Hamreepjes door meloenmengsel scheppen. Meloenmengsel met sap over halve meloenen verdelen. Meloenhelften elk op midden van twee borden zetten. Garneren met munt.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 14 g - koolhydraten 14 g

Meringue met cappuccinoroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 eiwitten,
75 g poedersuiker,
2 zakjes vanillesuiker,
1 1/2 theelepel maïzena,
1 theelepel azijn,
3 eetlepels melk,
2 zakjes cappuccinopoeder,
3 eetlepels suiker,
2 eetlepels koffielikeur (slijter),
1/4 liter slagroom,
1 zakje slagroomversteviger,
1 reep pure chocolade (75 g),
bakpapier,
spuitzak met kartelmond

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 75 °C of gasovenstand 1. Bakplaat bekleden met bakpapier en daarop 8 cirkels van ca. 8 cm tekenen. In kom eiwitten stijfkloppen tot er pieken ontstaan. Helft van poedersuiker toevoegen en eiwitten opnieuw stijfkloppen. Op zelfde manier rest van poedersuiker en vanillesuiker door eiwitten kloppen. Maïzena en azijn erdoor kloppen en blijven kloppen tot wollige, stevige pieken ontstaan. 1/3 Deel van eiwit overdoen in spuitzak. Rest van eiwit over cirkels op bakplaat uitstrijken. Op 4 cirkels langs randen mooie krullen eiwit spuiten. Eiwitcirkels in midden van oven, met lepel tussen ovendeur om waterdamp te laten ontsnappen, in ca. 4 uur laten drogen. Oven uitschakelen en meringues in oven laten afkoelen. Voorzichtig bakpapier van meringues verwijderen. Tot gebruik in goed afgesloten trommel bewaren. In steelpan op zacht vuur melk verwarmen. Cappuccinopoeder, suiker en likeur erdoor roeren. Blijven roeren tot suiker is opgelost. Laten afkoelen.

BEREIDEN: In kom slagroom met slagroomversteviger stijfkloppen. Al kloppend cappuccinomengsel toevoegen en slagroom opnieuw stijfkloppen. 1/4 Deel van cappuccinoroom overdoen in spuitzak. Platte meringues op vier borden leggen. Rest van cappuccinoroom erover uitstrijken. Meringues met krulrand schuin erop zetten. Garneren met toefjes cappuccinoroom en chocolade erboven schaven.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën
vet 23 g - eiwit 4 g - koolhydraten 38 g

Mocca-chocolademousse

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

6 cacao-schuimbatons (pak á 150 g, AH),

2 eetlepels koffielikeur (slijter),

1 setje chocolademousse

(2 bekertjes á 60 g, Chambourcy),

slagroom uit spuitbus,

4 paaseitjes,

2 koffiekopjes á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Schuimbatons verkruimelen. Likeur over kopjes verdelen. Helft van batonkruimels erover strooien. Chocolademousse erop scheppen. Rest van batonkruimels erover strooien. Grote toef slagroom erop spuiten. Paaseitjes op schoteltje ernaast leggen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 4 g - koolhydraten 39 g

Mokkaschuim met aardbeien

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje aardbeien (250 g),
1 eetlepel aardbeienlikeur (slijter),
1/2 bakje mascarpone (à 250 g, Polenghij),
6 schuimbatons cacao (à 150 g, AH),
4 wijde glazen coupes á inhoud ca. 3 dl

Bereiding

BEREIDEN: Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. 4 Mooie aardbeien achterhouden, rest in plakjes snijden. In kommetje aardbeienlikeur door mascarpone roeren. Schuimbatons verkruimelen en onderin coupes strooien. Aardbeienplakjes erop leggen. Mascarpone erover verdelen. Garneren met rest van aardbeien.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 3 g - koolhydraten 18 g

Montbriac met champignons in port

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 bakje champignons fijn (á 250 g),
3 bosuitjes,
1 eetlepel boter of margarine,
2 eetlepels rode port,
zout,
peper,
1/2 zakje veldsla (á 75 g),
200 g Montbriac-kaas,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In pan boter verhitten. Champignons op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Bosui toevoegen en nog ca. 1 minuut meebakken. Port, zout en peper aan champignons toevoegen en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten stoven. Intussen veldsla over vier borden verdelen. Kaas in 12 plakjes snijden. Champignons over veldsla verdelen. Op champignons telkens drie plakjes kaas rangschikken. Serveren met bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 10 g - koolhydraten 3 g

Mosselen in pittige saus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 citroen,
1 rode Spaanse peper,
3 bosuitjes,
6 takjes verse koriander (zakje á 15 g),
1 bak mosselen (ca. 2 kilo),
1/2 theelepel gemalen kardemomvruchtjes (AH),
1 theelepel laos (Conimex),
1 theelepel sereh (Conimex),
1 visbouillontablet,
grote soeppan inhoud ca. 4 liter,
schuimspaan,
diepe schaal inhoud ca. 4 liter,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Boven kommetje citroenschil raspen. Citroen uitpersen. Peper wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en helften in dunne reepjes van ca. 1 1/2 cm lang snijden. Bosuitjes schoonmaken, wassen in dunne ringetjes snijden. In kopje koriander fijnknippen. Mosselen onder koud stromend water goed schoonboenen (eventuele beschadigde of openstaande exemplaren verwijderen).

BEREIDEN: In soeppan 1/2 liter water met kardamomvruchtjes, laos, sereh, 1 eetlepel citroensap en helft van citroenrasp aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaar koken, af en toe omschudden. Met schuimspaan mosselen uit pan in schaal scheppen (dichte exemplaren weggooien). Mosselen onder aluminiumfolie warmhouden. Peper, rest van citroenrasp en bosui aan kookvocht toevoegen en geheel aan de kook brengen. Kookvocht onafgedekt ca. 2 minuten laten koken. Kookvocht over mosselen schenken. Koriander erover strooien. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 11 g- koolhydraten 3 g

Mosselsalade met sojadressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),
2 bolletjes gember,
125 ml medium dry sherry,
3 takjes selderij (zakje á 50 g),
zout,
3 stengels bleekselderij,
2 bosuitjes,
2 eetlepels citroensap,
1 eetlepel gembersiroop
(of vocht uit potje gember),
1 eetlepel sojasaus,
2 eetlepels olie,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Mosselen onder koud water afborstelen. Kapotte mosselen en mosselen die zich niet sluiten weggooien. Gember in plakjes snijden. Mosselen, gember, sherry, selderij en 2 theelepels zout in pan doen. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 5 minuten laten koken. Mosselen in pan laten afkoelen. Bleekselderij schoonmaken en in flinterdunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Citroensap, gembersiroop, sojasaus, olie, zout en peper tot dressing roeren.

BEREIDEN: Afgekoelde mosselen over vier borden verdelen. Bleekselderij en bosui erover strooien. Dressing erover verdelen. Serveren met warme ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 13 g - koolhydraten 6 g

Muesli-notenbrood met roompaté

Menugang Lunchgerechten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1 sneetje muesli-notenbrood,
20 g roompaté,
2 plakken gebraden runderfilet (á 15 g, vleeswaren), 2 mini-
maïskoltjes (blikje á netto 155 g, Pavone), tuinkers

Bereiding

BEREIDEN: Muesli-notenbrood besmeren met paté. Runderfilet oprollen, zodat trechtertjes ontstaan. Vleestrechttertjes op brood leggen. Minimaïsjes in trechtertjes stoppen. Garneren met tuinkers.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën
vet 9 g - eiwit 10 g - koolhydraten 20 g

Oosterse roerbakschotel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 bosuitjes,
1 blikje maïskolfjes (netto 155 g, Pavone),
2 eetlepels olie,
1 pakje Oosterse Quorn (250 g),
200 g doperwtjes (pak á 300 g, diepvries, AH),
125 g mihoen,
1 nectarine

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 2 cm snijden. Maïskolfjes halveren. In wok of braadpan olie verhitten. Bosui en maïskolfjes ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Quorn met marinade, 1 dl water en doperwtjes erdoor scheppen. Afgedekt ca. 6 minuten laten sudderen. Intussen mihoen in kokend water leggen en van vuur af in ca. 4 minuten gaar laten worden. Nectarine wassen -en in schijfjes snijden. Door Quornmengsel scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Mihoen afgieten en over twee borden verdelen. Quornmengsel erover scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën
vet 15 g - eiwit 22 g - koolhydraten 104 g

Paasbrood

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

150 g krenten,
3 dl melk,
1 pak wit broodmix (500 g, Koopmans),
3 eetlepels bruine basterdsuiker,
2 theelepels citroenrasp (Baukje),
1/2 eetlepel kaneelpoeder,
50 g zachte boter of margarine,
100 g gedroogde abrikozen,
100 g gedroogde pruimen (Pruneaux),
100 g bitterkoekjes (AH),
300 g amandelspijs (Baukje),
poedersuiker,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
4 eetlepels bloem om te bestuiven),
keukenpapier,
plasticfolie,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kommetje met warm water krenten ca. 15 minuten laten wellen. Intussen in steelpan melk tot lauwwarm verwarmen. In kom broodmix, basterdsuiker, citroenrasp en kaneel door elkaar scheppen. 25 g Boter en lauwwarme melk toevoegen. Met koele hand deeg kneden en ca. 15 minuten laten rijzen (volgens gebruiksaanwijzing). Intussen krenten afgieten en droogdeppen met keukenpapier. Abrikozen en pruimen in kleine stukjes snijden. Aanrecht bestuiven met bloem. Deeg platdrukken. Over deeg verdelen: krenten, abrikozen en pruimen. Kneden tot vulling gelijkmatig door deeg zit. Deeg terugdoen in kom en afdekken met plasticfolie. ca. 20 minuten op warme plaats laten rijzen. Intussen bitterkoekjes in kleine stukjes snijden en door spijs kneden. Spijs tot rol van ca. 20 cm lang vormen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Deeg tot ovaal brood vormen (ca. 25 cm lang). In midden van brood gleuf duwen. Spijsrol erin leggen. Deeg om spijs vouwen. Bakplaat invetten. Brood met naad naar beneden op bakplaat leggen. In midden van oven brood in ca. 30 minuten lichtbruin en gaar bakken. Eventueel laatste 10 minuten afdekken met aluminiumfolie als brood te bruin wordt. Uit oven boven- en zijkanten van brood met rest van boter bestrijken. Brood laten afkoelen. BEREIDEN: Brood bestrooien met poedersuiker.

Voorbereiden: ca. 1 1/2 uur Bereiden: ca. 1 minuut

Bevat per sneetje: 330 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 8 g - koolhydraten 55 g

Paddestoelensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje oesterzwammen (150 g),
1 bakje shii-takes (100 g),
1 sjalotje,
1 eetlepel boter of margarine,
1 theelepel ketjap manis,
2 kruidenbouillonblokjes,
1 dl dry sherry,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In fluitketel of pan 7 dl water aan de kook brengen. Intussen paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan boter verhitten en sjalot, paddestoelen en ketjap al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Paddestoelmengsel overdoen in ruime pan. Kokend water erbij schenken. Bouillonblokjes erboven verkruiden, goed doorroeren. Sherry toevoegen en soep onafgedekt ca. 3 minuten zachtjes door laten koken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën
vet 2 g - eiwit 2 g - koolhydraten 2g

Paderborner met pestomayonaise

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1 eetlepel rode pesto (potje),
1 eetlepel mayonaise,
1 artisjokhart (blikje á netto 185 g, Royal Mail),
1 radijsje,
1 plakje oude Goudse kaas (ca. 15 g),
1 sneetje Paderborner brood (Duits volkorenbrood),
1 takje basilicum (zakje á 15 g),
3 reepjes rode paprika

Bereiding

BEREIDEN: Pesto en mayonaise door elkaar roeren (= pestomayonaise). Artisjokhart in lengte halveren. Radijsje schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. Kaas in reepjes breken. Van basilicum 3 blaadjes afnemen. Brood besmeren met pestomayonaise. Artisjokharthelften erop leggen. Garneren met plakjes radijs, reepjes kaas, reepjes paprika en basilicum.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën
vet 23 g - eiwit 10 g - koolhydraten 25 g

Pain de campagne met zalmforel

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 sneetjes pain de campagne,
2 augurken zeer fijn,
2 theelepels (smeer)boter of margarine,
4 eetlepels selderjsalade,
1 pakje gerookte zalmforelfilet (100 g, AH),
2 theelepels imitatiekaviaar (potje á 50 g, Novo Mare)

Bereiding

BEREIDEN: In broodrooster brood licht roosteren. Augurken in dunne plakjes snijden, zodat uiteinde vast blijft zitten en waaiertje ontstaat. Brood besmeren met boter. Selderjsalade erover verdelen. Zalmforelfilet erop leggen. Garneren met augurkwaaiertje en imitatiekaviaar.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 13 g - koolhydraten 19 g

Paling met courgettecoulis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 vleestomaat,
1 ui,
2 eetlepels boter of margarine,
1 grote courgette (ca. 400 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 dl visfond (pot á 380 ml, AH),
200 g gerookte palingfilet (AH),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
(keukenmachine)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden in kokend water onderdompelen, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. In pan boter verhitten. Ui ca. 3 minuten op laag vuur bakken. Intussen courgette schillen, schoonmaken en in blokjes snijden. Courgette aan ui toevoegen en afgedekt ca. 5 minuten stoven. 4 Eetlepels van courgette-uimengsel uit pan scheppen en door tomatenblokjes scheppen, bestrooien met zout en peper. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt wegzetten. Aan rest van courgetteblokjes in pan visfond toevoegen, aan de kook brengen en ca. 5 minuten afgedekt stoven. Gestoofde courgette in keukenmachine pureren (of boven kom door zeef wrijven). Courgettepuree in pan terug doen, laten afkoelen en tot gebruik afgedekt bewaren. Palingfilets halveren en in lengte in repen snijden. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: (Palingfilet ca. 1 uur van tevoren op kamertemperatuur laten komen.) Vier diepe borden voorverwarmen. Crème fraîche door courgettepuree roeren en op laag vuur verwarmen (= coulis). Coulis op smaak brengen met zout en peper. Coulis in borden scheppen. Palingfilets met groente in midden scheppen. Serveren met driehoekjes geroosterd brood.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 12 g - koolhydraten 7 g

Pastasalade met aardbeien

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,
200 g farfalle (vlindermacaroni),
1/4 komkommer,
1/2 zakje stoneleeks,
1 bakje aardbeien (250 g),
3 eetlepels olie,
1 theelepel sesamololie (Chinese Emperor),
1 1/2 eetlepel (witte wijn)azijn,
1 eetlepel vruchtenlimonadesiroop aardbeien,
{versgemalen} zwarte peper,
1 eetlepel sesamzaadjes (AH),
150 g Deense fetakaasblokjes (bakje á 200 g, AH),
2 plakken geroosterde achterham van ca. 2 mm dik (ca. 75 g),
8 bladeren ijsbergsla,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan met ruim water en zout farfalle beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Komkommer wassen, halveren, met theelepel zaadjes verwijderen en komkommer in kleine blokjes snijden. Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en droogdeppen met keukenpapier. 3 Aardbeien achterhouden, rest in vieren snijden. In schaal achtergehouden aardbeien met vork fijnprakken. Olie, sesamololie, azijn en limonadesiroop erdoor kloppen. Sausje op smaak brengen met peper. Pasta, komkommer, stoneleeks en aardbeien voorzichtig door saus scheppen. Pastasalade tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: In droge koekenpan sesamzaadjes al omscheppend ca. 2 minuten roosteren. In zeef fetablokjes laten uitlekken. Fetablokjes halveren. Ham in reepjes snijden. Sla wassen, uitslaan en in stukken scheuren. Vier afsluitbare bakjes met sla bekleden. Feta en ham door pastasalade scheppen. Pastasalade in bakjes scheppen. Bestrooien met sesamzaadjes.

Voorbereiden: ca. 30 minuten 'Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 18 g - koolhydraten 45 g

Paté met oesterzwamdressing

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 krop eikenbladsla,
8 eetlepels walnootolie (Royal Mail),
3 eetlepels (rode wijn)azijn,
1 theelepel mosterd,
1/2 theelepel suiker,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1/4 bakje oesterzwammen (à 150 g),
4 plakken paté aux noix (à ca. 75 g),
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sla schoonmaken, wassen en laten uitlekken. Olie, azijn, mosterd, suiker, zout en peper tot dressing roeren. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en heel fijn snijden. Door dressing roeren en ca. 5 minuten wegzetten. BEREIDEN: Sla over vier bordjes verdelen. Patéplakken in midden erop leggen. Oesterzwamdressing erover scheppen. Serveren met toast.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën
vet 52 g- eiwit 9 g- koolhydraten 1 g

Peer-amandeltaartje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 plakjes diepvries(roomboter)bladerdeeg,
2 peren (Doyenné du Comice),
5 eetlepels schenkstroop (Van Gilse),
1 zakje amandelschaafsel (45 g, Baukje),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
1 eetlepel maïzena,
2 zakjes vanillesuiker (à 5 g),
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
4 eenpersoonstaartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm,
(keukenmachine)

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Peren schillen en elk in 12 partjes snijden. 4 Eetlepels schenkstroop in kom schenken. Peerpartjes erdoor scheppen. Amandelen heel fijn hakken. Crème fraîche, maïzena en vanillesuiker erdoor mengen. Taartvormpjes invetten en bekleden met bladerdeeg. Amandelmengsel erin scheppen. Peer erin leggen en achtergebleven stroop uit kom erover schenken. Overhangend bladerdeeg iets naar binnen vouwen. In oven taartjes in ca. 25 minuten goudbruin en gaar bakken. Taartjes laten afkoelen tot lauw. Vier bordjes besprenkelen met stroop. Vormpjes verwijderen en taartjes op borden zetten.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 480 kilocalorieën

vet 32 g - eiwit 6 g - koolhydraten 43 g

Peer-gembercakeje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 peren (Doyenné du Comice),
75 g zachte boter of margarine,
75 g witte basterdsuiker,
zout,
2 eetlepels gemberjam,
1 ei,
100 g bloem,
1 eetlepel poedersuiker,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
4 eenpersoonssouffléschaaltjes
á inhoud 1 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Souffléschaaltjes invetten. Peren schillen en elk in 12 partjes snijden. In kom boter met basterdsuiker en snufje zout in ca. 5 minuten tot crèmekleurige en romig mengsel kloppen. Helft van gemberjam erdoor kloppen. Ei erdoor kloppen. Bloem erboven zeven en erdoor spatelen. Helft van beslag in schaaltes scheppen. Peerpartjes erin leggen. Rest van beslag erop scheppen. Uitstekende peerpartjes bestrijken met gemberjam. Rest van gemberjam op beslag scheppen. In oven cakejes in ca. 30 à 35 minuten goudbruin en gaar bakken. Laten afkoelen tot lauw. Cakejes in schaaltes serveren of uit schaaltes nemen en op bordje zetten. Bestrooien met poedersuiker. Lekker met bolletje citroenijs.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën
vet 19 g - eiwit 5 g - koolhydraten 56 g

Peer in portsaus met blue stilton

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 roodkokende stoofpeertjes (Saint Rémy),
1/2 citroen,
2 dl rode port,
100 g lichtbruine basterdsuiker,
1 kaneelstokje,
2 kruidnagels,
mespunt nootmuskaat,
150 g blue stiltonkaas,
8 walnoten (zakje á 45 g, Baukje)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Peertjes schillen, in vieren snijden en klokhuizen verwijderen. Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Citroen dun schillen. In pan port met 1 dl water aan de kook brengen. Suiker al roerend erin oplossen. Kaneelstokje, kruidnagels, nootmuskaat en citroenschil toevoegen. Peertjes in portsaus leggen en op laag vuur afgedekt in ca. 30 minuten beetgaar stoven. Citroenschil en kruidnagels uit stoofvocht nemen. Peer afgedekt laten afkoelen. Stilton in reepjes snijden.

BEREIDEN: Op vier bordjes elk 4 peerpartjes rangschikken. Stilton ertussen verdelen. Garneren met walnoten. Stoofvocht erover schenken.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 11 g - koolhydraten 42 g

Peer in witte chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sinaasappel,
1 stevige handpeer (Triomphe de Vienne),
1 dl zoete witte wijn,
2 theelepels vloeibare honing,
1 takje verse munt,
100 g witte chocolade,
citroentrekker

Bereiding

BEREIDEN: Sinaasappel onder koud stromend water heel goed schoonboenen. Met citroentrekker mooie sliertjes schil eraf raspen (of met scherp mesje dun schillen en schil in flinterdunne reepjes snijden). Sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees en partjes tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen. Peer schillen, klokhuis verwijderen en peer in 8 partjes snijden. In (hapjes)pan wijn met opgevangen sinaasappelsap, sinaasappelsliertjes en honing aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken. Partjes peer in vocht leggen en in ca. 8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Partjes peer met schuimspaan uit pan nemen. Vocht ca. 2 minuten zachtjes laten inkoken. Intussen 4 toefjes van munt nemen (rest wordt niet gebruikt). Chocolade in stukjes breken en van vuur af door ingekookt vocht roeren. Chocolade al roerend laten smelten. Chocoladesaus op twee bordjes schenken. Partjes peer en partjes sinaasappel erop rangschikken. Garneren met toefje munt.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën
vet 17 g - eiwit 4 g - koolhydraten 54 g

Peer met kaneelroom en noten

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 bekertje slankroom (á 2 dl, AH),
1 eetlepel suiker,
1/2 theelepel kaneelpoeder,
1 dl droge witte wijn,
3 eetlepels vloeibare honing,
50 g huismix royal (noten, bakje á 250 g, AH),
4 rijpe handperen,
spuitzak met grove kartelmond

Bereiding

VOORBEREIDEN: Slankroom met suiker stijfkloppen. Kaneel erdoor kloppen. Kaneelroom overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. In pan wijn aan de kook brengen. Al roerend honing erin oplossen. Onafgedekt ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Noten fijnhakken (rozijnen uit mix niet gebruiken). Peren schillen, steeltjes eraan laten zitten. Van onderkant dun plakje afsnijden. Vlak boven bolle gedeelte topje van peer snijden (peertopjes bewaren). Bolle gedeelte van peren uithollen tot ca. 2 cm van wand. BEREIDEN: Peren op vier bordjes zetten. Kaneelroom in peerholtes spuiten. Helft van noten erover strooien. Peertopje weer erop zetten. Rest van noten ernaast strooien. Wijndressing erover schenken.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 4 g - koolhydraten 28 g

Pistolet met rookvlees en notenkaas

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 blaadjes lollo biondo,
4 bruine pistolets,
2 eetlepels boter of margarine,
1 eetlepel gesneden bakgember,
100 g runderrookvlees (plakjes),
1 pakje fromage aux noix (125 g, AH),
6 halve walnoten (zakje á 45 g, Baukje),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Sla wassen, droogslaan en voorzichtig droogdeppen met keukenpapier. Pistolets overdwers halveren en dun besmeren met boter. Onderste helften van pistolets elk beleggen met 1 blaadje sla. Gember over sla verdelen. Plakjes rookvlees erover verdelen. Roomkaas in plakjes snijden en op rookvlees leggen. Walnoten grof hakken en over kaas strooien. Bovenste helften van pistolets schuin erop leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën
vet 19 g - eiwit 15 g - koolhydraten 31 g

Rijstebrij creme brulee

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 vanillestokje,
6 dl (volle) melk,
100 g kortkokende dessertrijst,
zout,
50 g suiker,
2 theelepels kaneelpoeder,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
4 soufflévormpjes á 9 cm doorsnede á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: Vanillestokje opensnijden. In pan melk met vanillestokje aan de kook brengen. Rijst toevoegen en met mespunt zout in ca. 12 minuten tot pap koken, af en toe roeren. Vanillestokje eruit halen. 30 g suiker door rijstebrij roeren. Vormpjes invetten. Rijstebrij over vormpjes verdelen en tot gebruik laten afkoelen.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Rest van suiker over rijstebrij strooien. Suiker vlak onder grill in ca. 4 minuten laten karameliseren. Bestrooien met kaneelpoeder. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 7 g- koolhydraten 38 g

Roggebroodsandwich met geitenkaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 rode paprika,
1/4 komkommer,
1 eetlepel pijnboompitten (zakje á 75 g, Qualino),
1 theelepel citroensap,
2 theelepels (olijf)olie,
4 sneetjes lichtbruin roggebrood,
75 g verse Hollandse geitenkaas,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Komkommer schillen en (met kaasschaaf) schuin in plakjes schaven. In droge koekenpan pijnboompitten en paprikareepjes al omscheppend in ca. 2 minuten bruin roosteren. Van vuur af citroensap en olie erdoor scheppen. Roggebrood dik besmeren met geitenkaas. Helft van sneetjes roggebrood beleggen met plakjes komkommer. Bestrooien met zout en peper. Paprikareepjes en pijnboompitten op rest van besmeerde sneetjes roggebrood leggen. Sneetjes roggebrood op elkaar leggen en met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 130 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 6 g - koolhydraten 12 g

Roomkaas met bosvruchtenjam

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bekertje slagroom (125 ml),
2 eetlepels witte basterdsuiker,
200 g verse roomkaas op kamertemperatuur,
4 eetlepels bosvruchtenjam,
2 eetlepels crème de cassis (slijter)

Bereiding

BEREIDEN: In kom slagroom met suiker half stijf kloppen. Roomkaas toevoegen en erdoor kloppen. Overdoen in vier schaaltjes. In elk schaaltje in midden 1 eetlepel jam scheppen en crème de cassis erover schenken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 6 g - koolhydraten 21 g

Salade met eendenborst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eendenborstfilets (ca. 300 g),
3 eetlepels limonadesiroop tropical (Karvan Cévitam),
1 1/2 eetlepel citroensap,
theelepel tijm,
3 eetlepels (olijf)olie,
zout,
(versgemalen) peper,
1/2 theelepel vloeibare honing,
1 zakje slamelange (100 g),
4 passievruchten,
25 g boter of margarine

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Eendenborstfilets voor gebruik ca. 30 minuten in diepvries leggen). Filets in dunne plakjes snijden. In schaal limonadesiroop, citroensap, tijm, olie, zout en peper door elkaar roeren. 3 Eetlepels van vocht overdoen in andere schaal. Honing erdoor roeren (= dressing). Filetplakjes door rest van vocht (= marinade) scheppen en afgedekt in koelkast ca. 1 uur laten marineren, af en toe omscheppen.

BEREIDEN: In zeef filetplakjes laten uitlekken (marinade wordt niet meer gebruikt). Slamelange door dressing scheppen. Sla over vier borden verdelen. Passievruchten halveren. In koekenpan boter verhitten en filetplakjes op hoog vuur al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Filetplakjes over sla verdelen. Garneren met halve passievruchten.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 1/2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 19 g - koolhydraten 7 g

Salade met ei en chorizo

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 kwarteleitjes,
2 eieren,
2 stengels bleekselderij,
3 worteltjes,
1 eetlepel mayonaise,
3 eetlepels Biogarde roer,
2 theelepels tacokruiden (AH),
1/2 dl abrikozen-sinaasappeldrank (Dubbel drank),
zout,
peper,
100 g chorizoworst (stukje),
1 zakje gemengde frisésla (200 g),
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan met ruim kokend water kwarteleitjes en eieren aan de kook brengen en ca. 3 minuten laten koken. Kwarteleitjes met eetlepel uit kokend water scheppen, onder koud stromend water afspoelen en laten afkoelen. Eieren in nog ca. 7 minuten hard koken. Eieren onder koud stromend water afspoelen en laten afkoelen. Intussen bleekselderij schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. Worteltjes schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. In schaal mayonaise met Biogarde, tacokruiden en sinaasappel-abrikozendrank tot sausje roeren. Bleekselderij en wortel door sausje scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik salade afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Chorizo in kleine blokjes snijden. In droge koekenpan chorizoblokjes al omscheppend in ca. 5 minuten zachtjes bruin en knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Intussen eieren pellen en in stukjes snijden. Kwarteleitjes pellen en halveren. Frisésla over vier borden verdelen. Stukjes ei door salade scheppen. Eiersalade over frisésla verdelen. Halve kwarteleitjes erop leggen. Chorizoblokjes erover strooien. Serveren met stokbrood.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 10 g - koolhydraten 5 g

Salade met ham-kaasreepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels (witte wijn)azijn,
1 theelepel Zaanse mosterd (Huisman),
1 theelepel grove mosterd,
1/2 theelepel vloeibare honing,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1/2 zakje verse bieslook (á 25 g),
1 bakje bleekselderijrauwkost (150 g),
1 zakje gemengde sla (200 g),
1 bakje ham-kaasreepjes (250 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: In kommetje olie, azijn, beide mosterdsoorten en honing tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook erboven fijnknippen. Bleekselderijrauwkost door dressing scheppen. Sla over vier borden verdelen. Ham-kaasreepjes door dressing scheppen en over sla verdelen. Serveren met bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 12 g - koolhydraten 5 g

Salade met kipfiletrolletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 kipfilets (à ca. 125 g),
zout,
2 eetlepels pesto (basilicumsaus, potje),
6 plakjes rauwe ham (ca. 50 g),
25 g boter of margarine,
500 g groene asperges,
2 eetlepels (witte wijn)azijn,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),
(versgemalen) peper,
12 kerstomaatjes,
1/2 zakje slamelange (à 100 g),
4 cocktailprikkers

Bereiding

VOORBEREIDEN: Kipfilets tot op ca. 1 cm van rand insnijden en openslaan. Licht bestrooien met zout. Binnenzijde van elke kipfilet bestrijken met 1 eetlepel pesto. Filets oprollen. Plakjes ham uitspreiden op aanrecht. Telkens 2 plakjes in lengte iets overlappend naast elkaar leggen. Kipfiletrolletjes in ham wikkelen en vaststeken met cocktailprikker. In pan boter verhitten en kipfiletrolletjes in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. Asperges met koppen gelijk op plank leggen en aan onderkant houtachtige uiteinden op gelijke lengte 2 a 3 cm afsnijden. In pan met weinig water en zout asperges in ca. 15 à 20 minuten beetgaar koken. Met schuimspaan asperges uit pan nemen en in vergiet laten uitlekken. Laten afkoelen. In kommetje azijn, olie en Italiaanse kruiden tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik dressing afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en halveren. Cocktailprikkers voorzichtig uit kipfiletrolletjes verwijderen. Met scherp mes kipfiletrolletjes in dunne plakjes snijden. Sla over vier borden verdelen. Dressing nogmaals doorroeren en over sla sprenkelen. Asperges in waaivorm op sla rangschikken. Plakjes kipfilet dakpansgewijs erop leggen. Garneren met kerstomaatjes. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën
vet 12 g - eiwit 20 g - koolhydraten 4 g

Salade van zoete uien met lever

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 middelgrote Sweet Onion (ca. 250 g),
7 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels zonnebloempitten (Zonnatura),
2 eetlepels (witte wijn)azijn,
2 theelepels sojasaus (Chinese Emperor),
1/2 theelepel vloeibare honing,
zout,
1/4 theelepel grof gemalen rode en zwarte peper (McCormick),
8 plakjes runderlever (vleeswaren),
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

BEREIDEN: Uien pellen en in dunne ringen snijden. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Uien op hoog vuur in ca. 6 minuten lichtbruin bakken. Intussen in droge koekenpan zonnebloempitten in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. In kom azijn, sojasaus, honing en rest van olie tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Lever in breedte in 4 gelijke repen snijden. Leverreepjes oprollen. Veldsla over vier borden verdelen. Uienringen in cirkel op sla leggen. Leverrolletjes over uienringen verdelen. Dressing nogmaals doorroeren en over salade sprenkelen. Bestrooien met zonnebloempitten en peper. Serveren met wit of bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën
vet 23 g - eiwit 11 g - koolhydraten 6 g

Sandwich met aardbei

Menugang Lunchgerechten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 plakjes gerookt ontbijtspek (vleeswaren),
100 g aardbeien,
2 blaadjes kropsla,
4 sneetjes wlt casinobrood,
2 eetlepels kruidenboter,
2 plakken Maaslander kaas,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In droge koekenpan spek in ca. 2 minuten bruin bakken. Intussen aardbeien "wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden. Spek op keukenpapier laten uitlekken. Sla wassen en goed uitslaan. Korstjes van brood snijden. Sneetjes brood besmeren met kruidenboter. 2 Sneetjes brood achtereenvolgens beleggen met kaas, aardbeien, spek en sla. Laatste 2 sneetjes brood (met besmeerde kant onder) erop leggen. Sandwiches met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 185 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 7 g - koolhydraten 13 g

Sandwich met groenten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 eetlepel gembersiroop,
1/2 eetlepel azijn,
2 eetlepels olie,
zout,
peper,
2 worteltjes,
12 radijsjes,
2 bolletjes gember,
1 blikje maïskorrels (netto 150 g, Bonduelle),
2 kiwi's,
2 blaadjes ijsbergsla,
4 sneetjes bruinbrood,
20 g boter of margarine

Bereiding

BEREIDEN: In kom gembersiroop, azijn, olie, zout en peper tot sausje kloppen. Worteltjes schoonmaken, wassen en boven kom met sausje grof raspen. Radijsjes schoonmaken en wassen. 4 Radijsjes in plakjes snijden, rest in dunne reepjes snijden. Gemberbolletjes in dunne reepjes snijden. Maïs afgieten. Maïs, radijs- en gemberreepjes door wortelmengsel scheppen. Kiwi's schillen en in plakjes snijden. Blaadjes sla wassen, droogslaan en op maat van sneetjes brood snijden. Sneetjes brood roosteren en dus besmeren met boter. Sneetjes op vier bordjes leggen. Ijsbergsla erop leggen en goed aandrukken. Salade erop scheppen. Garneren met plakjes kiwi en radijs.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 5 g - koolhydraten 26 g

Sandwich met kalfsleverworst

Menugang Lunchgerechten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 plakjes ontbijtspek,
1 rijpe mango,
6 aardbeien,
4 blaadjes lollo rosso,
4 sneetjes wit boerenbrood met sesamzaad,
1 pakje kalfsleverworst (125 g, Herta),
(versgemalen) peper,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In droge koekenpan plakjes ontbijtspek in ca. 3 minuten knapperig bruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Plakjes fijn verkruimelen. Mango schillen. Vruchtvlees in dunne plakken van pit snijden. Aardbeien voorzichtig wassen en kroontjes verwijderen. Aardbeien halveren. Sla wassen en droogslaan. Sneetjes brood roosteren. Sneetjes dik besmeren met leverworst en op vier bordjes leggen. Op elk sneetje blaadje sla leggen. Mango en spekjes erover verdelen. Garneren met aardbeien. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën
vet 13 g - eiwit 10 g - koolhydraten 28 g

Sandwich met kerrie-roerei

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 bosuitjes,
1 rode paprika,
6 (scharrel) eieren,
zout,
peper,
1 1/2 theelepel milde kerriepoeder,
40 g zachte boter of margarine,
4 sneetjes witbrood,
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en wassen. Lichte en groene deel apart in ringetjes snijden. Paprika wassen en uit middenstuk 4 mooie, dunne ringen snijden (rest van paprika wordt niet gebruikt). Zaadjes en zaadlijsten uit ringen verwijderen. In kom eieren loskloppen met zout, peper en kerriepoeder. In pan op matig hoog vuur helft van boter smelten en lichtgekleurde deel van bosuitjes in ca. 2 minuten glazig fruiten. Eiermengsel erdoor roeren. Al roerend in ca. 4 minuten laten stollen tot ei mooi glanst. Intussen sneetjes brood roosteren. Van vuur af crème fraîche door roerei scheppen. Sneetjes brood dun besmeren met rest van boter en op vier bordjes leggen. Roerei erover verdelen. Paprikaringen midden op roerei leggen en groene bosuiringetjes in paprikaringen strooien. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 13 g - koolhydraten 19 g

Sandwich met tonijncrème

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 blikje artisjokharten
(á netto 185 g, Royal Mail),
1 blikje tonijn in olie (netto ca. 185 g),
4 sneetjes bruin casinobrood,
2 eetlepels Italiaanse kruiden (doosje á 25 g, diepvries, Iglo),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
zout,
peper,
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail)

Bereiding

BEREIDEN: Artisjokharten in zeef goed laten uitlekken. Tonijn afgieten. Korstjes van brood afsnijden. In schaalte tonijn en Italiaanse kruiden door crème fraîche roeren. Mengsel pittig op smaak brengen met zout en peper (= tonijncrème). Sneetjes brood dik besmeren met tonijncrème. Artisjokharten in vieren snijden. Artisjok en kappertjes over 2 sneetjes verdelen. Rest van sneetjes met besmeerde kant onder erop leggen. Sandwiches met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 245 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 13 g - koolhydraten 13 g

Sandwich met tonijnsalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blikje tonijn naturel (netto 185 g),
4 zoetzure augurken,
1 eetlepel mayonaise,
1 eetlepel tomatenketchup,
1 eetlepel magere kwark,
zout,
(versgemalen) peper,
1 rijpe avocado,
citroensap,
4 kerstomaatjes,
4 sneetjes volkorenbrood,
20 g boter of margarine,
1/2 pakje alfalfa (á 100 g)

Bereiding

BEREIDEN: In zeef tonijn laten uitlekken. 2 Augurken in blokjes snijden, rest van augurken schuin in plakjes snijden. In kom mayonaise, tomatenketchup, kwark en augurkblokjes door elkaar roeren. Tonijn in stukjes verdelen en door saus scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Avocado halveren, pit verwijderen en helften schillen. Halve avocado in blokjes snijden en door tonijnsalade scheppen. Andere helft in lengte in 8 plakjes snijden. Plakjes met citroensap besprenkelen. Tomaatjes wassen en in vieren snijden. Sneetjes brood roosteren. Sneetjes dun besmeren met boter en op vier bordjes leggen. Alfalfa erover verdelen. Salade erover verdelen. Garneren met plakjes avocado, augurk en tomaat.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 15 g - koolhydraten 20 g

Sandwich vitello tonnato

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 tomaten,
1 blikje tonijn in olie (netto ca. 185 g),
1/2 eetlepel citroensap,
4 eetlepels mayonaise,
1 eetlepel basilicum (diepvries, Iglo),
1 eetlepel kappertjes,
peper,
16 sneetjes wit casinobrood,
3 eetlepels boter of margarine,
16 plakjes kipfilet (ca. 200 g, vleeswaren)

Bereiding

BEREIDEN: Tomaten wassen en in 16 plakjes snijden. Tonijn afgieten. In keukenmachine tonijn met citroensap, mayonaise en basilicum pureren (of in kom met vork fijnprakken). Kappertjes door tonijnmengsel roeren. Op smaak brengen met peper. Korstjes van brood snijden en sneetjes dun besmeren met boter. 8 Sneetjes brood op besmeerde kant beleggen met helft van tomaatplakjes. Telkens 2 plakjes kipfilet erop leggen. Tonijnmengsel erover verdelen. Afdekken met rest van tomaatplakjes. Rest van sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Met scherp mes sandwiches diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën
vet 25 g - eiwit 27 g - koolhydraten 51 g

Sinaasappel met bitterkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 citroen,
5 sinaasappels,
50 g boter of margarine,
50 g poedersuiker,
12 bitterkoekjes,
2 eetlepels amandellikeur (slijter),
3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
1/2 liter vanilleroomijs,
vuurvaste schaal inhoud ca. 1 liter,
4 coupes á inhoud ca. 2 dl,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Citroen en 1 sinaasappel uitpersen. Rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje boven kom partjes tussen vliesjes lossnijden, hierbij sap opvangen. Opgevangen sap aan rest van sinaasappel-citroensap toevoegen.

BEREIDEN: In koekenpan laag vuur boter smelten. Poedersuiker erdoor roeren. Blijven roeren tot suiker gesmolten is, niet bruin laten worden. Sinaasappel-citroensap erdoor roeren. Bitterkoekjes in saus leggen en ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Sinaasappelpartjes en amandellikeur toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen. Sinaasappel-bitterkoekjesmengsel overdoen in schaal. In ondiepe steelpan sinaasappellikeur in ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. In elke coupe met natgemaakte ijsbolletjeslepel 1 bolletje ijs scheppen. Aan tafel likeur met lucifer aansteken en voorzichtig brandend over sinaasappel-bitterkoekjesmengsel schenken. Laten uitbranden. Mengsel naast bolletjes ijs scheppen. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 5 g - koolhydraten 62 g

Soep met wortel en gember

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 g worteltjes,
1 kleine ui,
20 g boter of margarine,
1 eetlepel tomatenpuree,
1 theelepel gemberpoeder,
1 pot vleesfond (380 ml, AH),
3 bosuitjes,
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
zout,
(versgemalen) peper,
1 eetlepel gembersiroop,
8 soepstengels,
staafmixer

Bereiding

VOORBEREIDEN: Worteltjes schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. In hoge (soep)pan boter verhitten. Wortel en ui toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten smoren. Tomatenpuree en gemberpoeder erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Fond toevoegen en geheel aan de kook brengen. Wortel afgedekt in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Soep van vuur af met staafmixer pureren. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.

BEREIDEN: Crème fraîche en 1/4 liter water door soep roeren. Soep al roerend aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout, peper en gembersiroop. Soep nogmaals goed doorroeren en in vier diepe borden scheppen. Garneren met bosui. Serveren met soepstengels.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 6 g - koolhydraten 15 g

Spaghetti met knoflook en olie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g spaghetti,
8 teentjes knoflook,
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),
1 dl (olijf)olie,
2 gedroogde chillipepertjes (zakje á 10 g, Silvo),
2 eetlepels citroensap,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: In pan spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. In (steel)pan olie verhitten. Knoflookplakjes in ca. 2 minuten glazig fruiten. Chilipepertjes toevoegen en ca. 3 minuten meefruiten. Citroensap erdoor roeren. Van vuur af iets laten afkoelen en peterselie erdoor scheppen. Spaghetti afgieten. Olie-knoflookmengsel door spaghetti scheppen. Op smaak -brengen met zout en peper. Spaghetti over vier borden verdelen. (Eventueel nog wat (olijf)olie naar smaak erover sprenkelen). Serveren met (versgeraspte) Parmezaanse kaas.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 9 g - koolhydraten 53 g

Syllabub

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 citroen,
3 eetlepels cream sherry,
25 g fijne kristalsuiker,
1/2 kaneelstokje,
1 kruidnagel,
mespunt piment (potje, AH),
mespunt nootmuskaat,
1 bekertje slagroom (125 ml),
2 kaneelbiscuits (Kanelly's, pak á 150 g, Bolletje),
(citroentrekker),
2 wijnglazen á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: Citroen onder koud water goed schoonboenen. Met citroentrekker smalle reepjes schil van citroen trekken (of citroen met scherp mesje dun schillen en schil in smalle reepjes snijden) en in kommetje met koud water leggen. Citroen uitpersen. In (steel)pan citroensap, sherry, suiker, kaneelstokje, kruidnagel, piment en nootmuskaat al roerend zachtjes verwarmen, blijven roeren tot suiker is opgelost. Pan van vuur nemen en sherrymengsel ca. 1 uur laten staan. Intussen in kom slagroom half stijf kloppen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Kaneelstokje en kruidnagel uit sherrymengsel nemen. Sherrymengsel in dun straaltje door slagroom kloppen tot luchtig mengsel (= syllabub) ontstaat. Syllabub in glazen scheppen. Garneren met citroenreepjes. In elk glas 1 kaneelbiscuit steken.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 3 g - koolhydraten 31 g

Tagliatelle met aardbeiensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

125 g tagliatelle,
1 eetlepel suiker,
5 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
500 g aardbeien,
4 eetlepels witte basterdsuiker,
1 bekertje crème fraîche (200 ml),
2 takjes munt (zakje á 15 g),
keukenmachine

Bereiding

VOORBEREIDEN: Tagliatelle met suiker beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. In vergiet tagliatelle afspoelen onder koud water en goed laten uitlekken. Tagliatelle in schaal doen en 4 eetlepels likeur erdoor roeren. Laten afkoelen, af en toe omscheppen. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in vieren snijden. In keukenmachine helft van aardbeien met basterdsuiker pureren. Aardbeienpuree boven kom door zeef wrijven. Crème fraîche en rest van likeur erdoor roeren.

BEREIDEN: Aardbeiensaus door tagliatelle scheppen. Over vier borden verdelen. Garneren met munt en rest van aardbeien.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 6 g - koolhydraten 44 g

Tagliatelle met doperwten en spek

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje kastanjechampignons,
100 g katenspek (plakjes),
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
200 g tagliatelle (á 500 g, Grand'Italia),
zout,
25 g boter of margarine,
200 g doperwten (diepvries),
1 dl slagroom,
50 g geraspte Parmezaanse kaas,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in kleine stukjes snijden. Katenspek in reepjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen.

BEREIDEN: In pan tagliatelle met zout gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. In hapjespan boter smelten. Spek ca. 2 minuten zachtjes uitbakken. Champignons toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Doperwten toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meewarmen. Tagliatelle afgieten.

Slagroom erdoor roeren en in ca. 2 minuten door en door warm laten worden. Op, vier borden tagliatelle als nestje leggen. Champignonmengsel in midden scheppen. Peterselie en helft van Parmezaanse kaas erover strooien. Rest apart erbij geven.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 20 g - koolhydraten 48 g

Tartaartje van paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 stengels bleekselderij,
zout,
1 gele paprika,
1 rode paprika,
100 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),
1 zakje verse basilicum (15 g),
2 theelepels (witte wijn)azijn,
3 eetlepels (olijf)olie,
(versgemalen) zwarte peper,
rond uitsteekvormpje á doorsnede ca. 8 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bleekselderij wassen en in lengte in dunne repen snijden. Repen in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. In (steel)pan water met weinig zout bleekselderij ca. 1 'minuut koken. In vergiet afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne repen snijden. Reepjes in blokjes van 1/2 cm snijden. Geitenkaas in kleine blokjes snijden. 4 Kleine blaadjes basilicum achterhouden voor garnering, rest in kopje fijnknippen. In kom azijn en 2 eetlepels olie door elkaar roeren. Bleekselderij, paprika en kaas erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper.

BEREIDEN: Basilicum door de salade scheppen. Vormpje midden op plat bord zetten. 1/4 Deel van groenten erin scheppen en gladstrijken. Vormpje voorzichtig van taartje verwijderen. Op zelfde manier op drie borden elk taartje maken. Naast taartjes theelepel olie scheppen. Olie garneren met blaadje basilicum.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 10 g - koolhydraten 7 g

Tijgerbrood met eiersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 (scharrel)eieren,
6 groene asperges,
zout,
2 reepjes rode paprika,
1 eetlepel mayonaise,
1 eetlepel crème fraîche (bekertje á 125 ml)
1/2 eetlepel dille (doosje, diepvries, Iglo),
peper,
2 sneetjes tijgerbrood,
2 theelepels (smeer)boter of margarine

Bereiding

BEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen van asperges bovenste 10 cm afsnijden (rest wordt niet gebruikt). In weinig water en zout asperges in ca. 15 minuten beetgaar koken. Laten uitlekken. Paprikareepjes ca. 1 minuut onderdompelen in kokend water. Eieren onder koud water afspoelen, pellen en fijnprakken. Mayonaise, crème fraîche en dille erdoor mengen. Op smaak brengen met wat zout en peper (= eiersalade). Brood besmeren met boter. Eiersalade over brood verdelen. Paprikareepjes elk om 3 aspergepunten knopen, zodat bundeltjes ontstaan. Bundeltje op eiersalade leggen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën
vet 16 g - eiwit 11 g - koolhydraten 23 g

Tomaten-preisoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pakje gerookte zalmfilet (100 g, AH),
1 eetlepel boter of margarine,
1 zakje preisoepgroente (300 g),
1 pakje gezeefde tomaten (500 ml),
1 visbouillontablet,
zout,
tabasco

Bereiding

BEREIDEN: In (braad)pan boter verhitten. Zalmfilet in reepjes snijden. In pan preisoepgroenten al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Gezeefde tomaten en 1/2 liter water erdoor roeren. Soep aan de kook brengen. Bouillontablet boven soep verkruimelen en oplossen. Soep op laag vuur ca. 5 minuten koken. Soep op smaak brengen met zout en tabasco. Zalmfilet door soep roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Soep in vier soepkommen scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 10 g- koolhydraten 9 g

Tomatensalade met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 vleestomaten,
3 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels witte wijnazijn,
zout,
peper,
15 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),
1 schaalpje roze garnalen (125 g, AH),
1 stronkje witlof

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en in kom bewaren. Vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Tomatenvocht en zaadjes boven andere kom door een kleine zeef wrijven. Tomatensap, olie en azijn tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. 4 Sprietjes bieslook elk in stukken van ca. 3 cm knippen en apart houden. Rest van bieslook boven dressing fijnknippen. Garnalen grof hakken. Tomatenblokjes, garnalen en 4 eetlepels dressing door elkaar scheppen. 8 Blaadjes van witlof nemen, wassen en uitslaan (rest van witlof wordt niet gebruikt). Op vier bordjes in midden tomatensalade scheppen, 2 blaadjes Witlof ernaast leggen, zodat ze elkaar iets overlappen. Dressing over salade en witlof verdelen. Garneren met bieslook. Serveren met foccacia (Italiaanse broodsoort, AH).

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 6 g- koolhydraten 1 g

Tomatensalade met tonijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 sjalotjes,
2 blikjes tonijn naturel (á netto ca. 185 g),
1 grote citroen,
7 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel kappertjes,
1 theelepel tijm,
1 teentje knoflook,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
600 g tomaten,
100 g Deense fetakaasblokjes (kuipje á 200 g, AH),
8 zwarte olijven zonder pit (Drossa),
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en in flinterdunne ringen snijden. In zeef tonijn goed laten uitlekken. Citroen uitpersen. In kom citroensap, olie, kappertjes en tijm tot dressing roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in grove stukken verdelen. Tonijn en sjalot door dressing scheppen. Geheel afgedekt in koelkast ca. 1 uur laten intrekken (= marinieren). Intussen tomaten wassen en in stukjes snijden. In zeef fetablokjes laten uitlekken. Fetablokjes halveren. Olijven in plakjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen.

BEREIDEN: Tomaatstukjes over vier diepe borden verdelen. Tonijn met sjalot uit dressing scheppen en over tomaatstukjes verdelen. Achtergebleven dressing goed doorkloppen en over tonijn en tomaatstukjes sprenkelen. Fetablokjes erover verdelen. Olijven en -peterselie erover strooien. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 25 g - eiwit 25 g - koolhydraten 4 g

Tomatensoep met kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kg tomaten,
2 kippebouillontabletten,
1 stengel bleekselderij,
3 plakjes kipfilet (vleeswaren, ca. 50 g),
(versgemalen) zwarte peper,
(staafmixer of keukenmachine)

Bereiding

BEREIDEN: 1 Tomaat achterhouden, rest van tomaten wassen en in vieren snijden. In pan 1 liter water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees kleinsnijden. Rest van tomaten aan kokend water toevoegen en bouillontabletten erboven verkruimelen. Aan de kook brengen en onafgedekt ca. 12 minuten laten doorkoken. Intussen bleekselderij wassen en in dunne plakjes snijden. Kipfilet in reepjes snijden. Met staafmixer of in keukenmachine tomaten tot soep pureren (of boven kom door zeef wrijven). Soep boven andere pan door zeef wrijven. Soep opnieuw aan de kook brengen. Bleekselderij en kipfilet toevoegen en ca. 3 minuten laten meekoken. Soep in vier diepe borden scheppen. Tomatenblokjes erover verdelen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën

vet 1 g - eiwit 7 g- koolhydraten 4 g

Tomatentaartje met kappertjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 sneetjes rond wit casinobrood,
4 tomaten,
2 eetlepels (olijf)olie,
zout,
3 takjes oregano (zakje á 15 g),
peper,
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),
rond uitsteekvormpje of glas doorsnede ca. 8 cm

Bereiding

BEREIDEN: Met uitsteekvormpje 8 rondjes uit brood steken. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in blokjes snijden van ca. 1 cm. In wok of hapjespan olie verhitten. Tomatenblokjes met snufje zout in ca. 5 minuten op middelhoog vuur al omscheppend bijna gaar bakken. Intussen broodrondjes roosteren. Van oregano 4 kleine topjes van takjes afknippen voor garnering. Rest van blaadjes van takjes rissen. Tomatenblokjes op smaak brengen met zout, peper en oregano. Broodrondjes dik besmeren met tomatenmengsel. Kappertjes erover verdelen. Telkens twee broodrondjes als taartjes op elkaar zetten. Taartje op bordje zetten. Garneren met oregano.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 3 g - koolhydraten 13 g

Uiensoep met tijm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 eetlepel (olijf)olie,
1 zakje uiensoepgroente (350 g),
1 eetlepel balsamicoazijn,
1 kruidenbouillontablet,
1/2 zakje verse tijm (15 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
80 g harde Hollandse geitenkaas (stukje)

Bereiding

BEREIDEN: In pan olie verhitten. Uiensoepgroenten ca. 3 minuten al omscheppend bakken. 3/4 Liter water en azijn toevoegen en geheel aan de kook brengen. Bouillontablet boven soep verkruimelen en oplossen. Boven pan tijmblaadjes van takjes rissen. Soep -ca. 7 minuten afgedekt op laag vuur koken. Intussen kaas in kleine blokjes snijden. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier soepkommen scheppen. Blokjes kaas erover verdelen. Serveren met geroosterd brood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën
vet 10 g - eiwit 5 g - koolhydraten 5g

Vanilleroom met bitterkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 zakje bitterkoekjes (250 g, AH),
3 eetlepels amandellikeur (slijter),
2 eetlepels kersenjam, 1/4 liter
+ 1/8 liter slagroom,
75 g suiker,
1 pak vanillevla (1 liter),
25 g pure chocolade,
hoge glazen schaal inhoud ca. 2 liter,
spuitzak met grove kartelmond

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bitterkoekjes met onderkant naar boven op plat bord leggen. Besprenkelen met likeur. Dun bestrijken met jam. In kom 1/4 liter slagroom stijfkloppen. Vla erdoor kloppen. In schaal om en om vla en bitterkoekjes verdelen, zodat bovenste laag vla is. Schaal tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Rest van slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. Boven kom chocolade (met dunschiller) grof raspen.

BEREIDEN: Op vanilleroom grote rozetten slagroom spuiten. Garneren met chocoladerasp.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 7 g - koolhydraten 52 g

Vanilleroomijs met dadels

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

12 dadels,
ca. 50 g amandelspijs (pakje á 300 g, Baukje),
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),
35 g ongezouten boter of margarine,
4 eetlepels vloeibare honing,
2 eetlepels whisky (slijter),
3/4 pak vanille-Bourbonroomijs (á 1 liter, AH),
4 ijscoupes á ca. 2 1/2 dl,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

VOORBEREIDEN: Dadels in lengte opensnijden en pitten verwijderen. In elke dadel een theelepel amandelspijs scheppen en dadel iets dichtdrukken. Walnoten grof hakken.

BEREIDEN: In (steel)pan boter zachtjes laten smelten, niet bruin laten worden. Honing en whisky toevoegen en al roerend zachtjes verwarmen tot honing is opgelost, niet laten koken. Walnoten erdoor roeren. Met natgemaakte ijsbolletjeslepel in elke coupe 2 bolletjes ijs scheppen. Dadels ernaast leggen. Walnoten-honingsaus over ijs scheppen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 6 g - koolhydraten 60 g

Vitello tonnato-tartaartje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g fricandeau (plakjes),
1 blikje tonijn in olie (netto 185 g),
1/2 zakje verse bieslook (à 25 g),
3 eetlepels mayonaise,
1/2 bekertje crème fraîche (à 125 ml, AH),
1 eetlepel citroensap,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
3 eetlepels (maïs)olie,
1/2 theelepel vloeibare honing,
1 zakje gemengde friséesla (200 g),
rond uitsteekvormpje à ca. 7 cm

Bereiding

BEREIDEN: Fricandeau in smalle reepjes en vervolgens in kleine stukjes snijden. Tonijn afgieten. In kom tonijn fijnprakken. 8 Sprietjes bieslook achterhouden, rest van bieslook boven tonijn fijnknippen. Fricandeau, mayonaise, crème fraîche en 1/2 eetlepel citroensap door tonijn mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kommetje rest van citroensap met olie en honing tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Friséesla over vier borden verdelen. Dressing erover sprenkelen. Uitsteekvormpje in midden van bord zetten. 1/4 Deel van tonijn-fricandeaumengsel in vormpje scheppen. Goed aandrukken met theelepel en vormpje verwijderen. Zo ook andere drie bordjes opmaken. Garneren met sprietjes bieslook. Serveren met roggebrood.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 30 g - koolhydraten 1 g

Vleessalade met kerstomaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 bakje kerstomaatjes (á 250 g),
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
1 theelepel Franse mosterd,
2 eetlepels olijfolie,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 blikje artisjokharten (netto ca. 185 g, Royal Mail),
8 friséesla-bladeren,
50 g varkensrollade (plakjes),
50 g salami (plakjes),
50 g Yorkham (plakjes),
50 g mortadella (plakjes)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en halveren. In kom azijn, mosterd, olie, zout en peper tot sausje kloppen. Tomaatjes erdoor scheppen. Artisjokharten afgieten en halveren.

BEREIDEN: Frisée schoonmaken, wassen en droogslaan. Frisée op helft van twee borden rangschikken. Tomaatjes en artisjokharten erop leggen. Saus erover sprenkelen. Vleeswaren op andere helft van borden rangschikken. Serveren met toast en boter.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 22 g - koolhydraten 7 g

Vleesspiesjes met exotische saus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rode paprika,
1 1/2 komkommer,
4 blaadjes sla,
1 dunne prei,
16 plakjes varkensfricandeau (ca. 200 g),
1 1/2 dl exotische saus (flesje, Calvé),
4 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH)
meloenbolletjeslepel,
8 houten satéstokjes

Bereiding

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in 16 reepjes van ca. 2 x 4 cm snijden. Komkommers schillen, halveren en met eetlepel zaadjes eruit scheppen. Uit komkommer met meloenbolletjeslepel 24 bolletjes steken. Sla wassen, uitslaan, nerven eruit scheuren en halveren. Prei schoonmaken, wassen en in ringetjes snijden. Fricandeauplakjes op aanrecht uitspreiden en besmeren met helft van saus. Bestrooien met kokos. Telkens 2 fricandeauplakjes op elkaar leggen. Slablaadjes erop leggen. Oprollen en rolletjes aan zijanten indien nodig bijsnijden. Met scherp mes halveren. Achtereenvolgens aan spiesjes steken: komkommerbolletje, vleesrolletje, paprikareepje, komkommerbolletje, vleesrolletje, paprikareepje en komkommerbolletje. Op dezelfde manier andere 7 spiesjes maken. Rest van saus over vier bordjes verdelen. Spiesjes erin leggen. Bestrooien met prei.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 17 g - koolhydraten 15 g

Vruchtensalade met balsamicoazijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje aardbeien (250 g),
1/2 eetlepel balsamicoazijn,
4 eetlepels suiker,
1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Aardbeien halveren. In schaal azijn en suiker door elkaar roeren. Aardbeien en bosvruchten erdoor scheppen. Bosvruchten in ca. 1 1/2 uur op kamertemperatuur laten ontdooien.

BEREIDEN: Vruchtensalade over vier schaaltes verdelen. Serveren met roomijs of stijfgeklopte slagroom.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 1/2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 1 g- koolhydraten 16 g

Vruchtensappudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

14 blaadjes witte gelatine,
7 1/2 dl vers vruchtensap,
50 g witte bastardsuiker,
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
puddingvorm inhoud ca. 1 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: In ruim koud water gelatineblaadjes ca. 5 minuten laten weken. Intussen in pan 2 1/2 dl sap verhitten. Basterdsuiker al roerend in sap oplossen. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend in heet sap oplossen. Rest van sap erdoor roeren en iets laten afkoelen. Intussen vorm invetten. Sap in vorm schenken en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Plat bord op vorm leggen, samen keren en pudding uit vorm laten glijden.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

vet 1 g- eiwit 6 g- koolhydraten 28 g

Wildbouillon met bosui

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 hertebiefstukjes (á ca. 125 g),
1 eetlepel boter of margarine,
2 bosuitjes,
2 potten wildfond (á 380 ml, AH),
1 dl medium dry sherry,
zout,
peper,
1 pakje croûtons (75 g, Royco),
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Biefstukjes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan boter verhitten. Biefstukjes op hoog vuur in ca. 2 minuten gaar bakken, halverwege keren. Op laag vuur afgedekt ca. 3 minuten laten nagaren. Biefstukjes uit de pan nemen, laten afkoelen en in kleine stukjes snijden. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

BEREIDEN: In pan fond met 7 1/2 dl water aan de kook brengen. Sherry toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Biefstuk en bosui erdoor roeren en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Bouillon overdoen in acht soepborden. Croûtons apart erbij serveren.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën
vet 6 g- eiwit 17 g- koolhydraten 6 g

Witlofsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 sjalotje,
1 grote aardappel (zeer kruimig, ca. 200 g),
750 g witlof,
1/2 eetlepel citroensap,
25 g boter of margarine,
1 1/2 groentebouillontablet,
1 tomaat,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 eetlepels slankroom (bekertje á 200 ml, AH),
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. Witlof schoonmaken en wassen. Van bovenkant van stronkjes stukje van ca. 1 cm afsnijden en bewaren voor garnering. Rest van witlof in reepjes snijden en besprenkelen met citroensap. In (soep)pan boter verhitten. Sjalot ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Witlof toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. Aardappelblokjes en 1 liter water toevoegen. Bouillontabletten erboven verkrumelen. Mengsel aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, pitjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

BEREIDEN: Soep eventueel opnieuw verwarmen. In vier diepe borden scheppen. In het midden van elk bord 1 eetlepel slankroom scheppen. Garneren met stukjes witlof en blokjes tomaat.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 3 g - koolhydraten 12 g

Wittebonensalade met artisjokken

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pot witte bonen (netto 350 g, AH),
1 blikje artisjokharten (netto 185 g, Royal Mail),
1 rode ui,
1 takje tijm (zakje á 15 g),
3 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel citroensap,
1 dl droge witte wijn,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
ca. 10 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),
1 takje peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Witte bonen in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Artisjokharten laten uitlekken en in vieren snijden. Bonen en artisjokharten in schaal doen en door elkaar scheppen. Ui pellen en snipperen. Tijmblaadjes van takje nemen. Olie verhitten en ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Citroensap, wijn en tijm toevoegen en ca. 5 minuten tegen de kook aan verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper en door bonen scheppen (= bonensalade). Bonensalade afgedekt ca. 30 minuten op koele plaats zetten, af en toe omscheppen. Intussen peterselie in kleine plukjes verdelen.

BEREIDEN: Salade garneren met olijven en peterselie. Serveren met warm stokbrood of ciabatta.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 5 g - koolhydraten 14 g

Wittebonensoep met crostini

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 venkelknol,
1 winterwortel (ca. 150 g),
1 ui,
3 teentjes knoflook,
5 eetlepels (olijf)olie,
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden,
1 voorgebakken ciabatta (225 g, AH),
1 pot witte bonen (netto 720 g, Hak),
2 groentebouillontabletten,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
groene pesto (potje, Grand'Italia),
2 eetlepels Parmezaanse kaas (zakje á 50 g, Grand'Italia)

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen venkelknol schoonmaken, wassen en in reepjes snijden (groen bewaren voor garnering). Wortel schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. 1 teentje knoflook pellen en fijnhakken. In (soep)pan 2 eetlepels olie verhitten. Venkel, wortel, ui, knoflook en keukenkruiden toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten laten smoren, af en toe omscheppen. Intussen ciabatta schuin in sneetjes snijden. Rest van knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Rest van olie erdoor roeren. Sneetjes ciabatta bestrijken met knoflookolie. In midden van oven sneetjes op ovenrooster in ca. 8 minuten goudbruin bakken (= crostini). Intussen bonen en 1 liter water aan groentemengsel toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden en oplossen. Soep afgedekt -ca. 5 minuten zachtjes koken. Op smaak brengen met zout en peper. Crostini iets laten afkoelen en bestrijken met pesto. Soep in vier diepe borden scheppen en bestrooien met venkelgroen en kaas. Serveren met crostini.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 18 g - koolhydraten 52 g

Yoghurtijs met mangosaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 bekertjes roomyoghurt,
perzik/passievrucht (á 135 g, Mona),
1 blikje mangoschijfjes (netto 310 g, Royal Mail),
2 eetlepels suiker,
2 kiwi's,
2 passievruchten,
(keukenmachine)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bekertjes roomyoghurt ca. 2 1/2 uur in diepvries zetten. Intussen in zeef mango laten uitlekken (sap wordt niet gebruikt). Mango met suiker in keukenmachine pureren (of boven kom door zeef wrijven). Kiwi's schillen (eventuele harde kern eruit snijden) en in kleine stukjes snijden. Door mangosaus scheppen. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

BEREIDEN: Op vier bordjes elk yoghurtijs storten. Mangosaus eromheen scheppen. Passievruchten halveren. Met lepeltje vruchtvlees eruit schepen en over ijs verdelen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 1/2 uur Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën
vet 10 g - eiwit 5 g - koolhydraten 39 g

Zaans vloerbrood met tapenade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 eieren,
50 g zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa)
3 ansjovisfilets (blikje á netto 46 g, Deep Blue),
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
1 theelepel mosterd,
2 1/2 eetlepel (olijf)olie,
1/2 theelepel Provençaalse kruiden,
(versgemalen) zwarte peper,
1/2 blikje tonijn naturel (á netto 185 g, John West),
2 sneetjes bruin Zaans vloerbrood,
1 takje peterselie (zakje á 30 g),
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen in keukenmachine olijven, ansjovisfilets, kappertjes, mosterd, olie, Provençaalse kruiden en peper grof pureren, zodat samenhangend mengsel ontstaat (= tapenade). In zeef tonijn laten uitlekken en in kleine stukjes verdelen. Brood licht roosteren. Intussen eieren onder koud water afspoelen, pellen en in plakjes snijden. Van peterselie toefjes afnemen. Brood besmeren met ca. 1 1/2 eetlepel tapenade. Tonijn erover verdelen. Garneren met plakjes ei en toefjes peterselie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 21 g - koolhydraten 17 g

Zabaione freddo

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 eierdooiers,
100 g witte basterdsuiker,
1 zakje vanillesuiker,
125 ml marsala (slijter),
1 theelepel citroenrasp (potje, Baukje),
1 theelepel kaneelpoeder,
2 dl slagroom,
1 doosje aardbeien (250 g),
4 takjes munt (zakje á 15 g),
diepvriesschaal inhoud ca. 1 liter,
4 wijde coupes á inhoud ca. 2 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: In grote pan ruim water aan de kook brengen. In ronde (metalen) kom dooiers, basterdsuiker, vanillesuiker, marsala, citroenrasp en kaneelpoeder door elkaar roeren. Kom in kokend water hangen en eiermengsel in ca. 15 minuten tot luchtige, gebonden vla kloppen (= zabaoine). Kom uit water nemen en zabaoine laten afkoelen. In andere kom slagroom bijna stijf kloppen. Slagroom luchtig door zabaoine spatelen. Overdoen in schaal. Zabaoine in diepvries in ca. 3 uur licht aanvriezen, tot romig, schepbaar ijs ontstaat, af en toe doorroeren. Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. Van munt enkele toefjes afnemen.

BEREIDEN: Zabaione uit diepvries nemen en in coupes scheppen. Garneren met aardbeien en munt.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 4 g - koolhydraten 32 g

Zalmmousse

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 blaadjes witte gelatine,
1/2 zakje verse dille (á 15 g),
2 pakjes gerookte zalmfilet (á 100 g, AH),
1 perssinaasappel,
1 kuipje verse roomkaas naturel (150 g),
mespunt chilipoeder,
1 eetlepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),
1/8 liter slagroom,
ronde schaal doorsnede ca. 16 cm, plasticfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken: Schaal bekleden met plasticfolie. Op bodem enkele toefjes dille leggen. Schaal bekleden met helft van plakjes zalm. Sinaasappel uitpersen en sap in steelpan zachtjes verwarmen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sap oplossen. Steelpan in bak met koud water zetten en mengsel in ca. 2 minuten laten afkoelen tot lauwwarm. Rest van zalm in kleine stukjes snijden. 3 Takjes dille fijnknippen. In kom roomkaas en gelatinemengsel tot glad mengsel roeren. Stukjes zalm, fijngeknijpte dille, chilipoeder en peperbessen erdoor roeren. Slagroom stijfkloppen en luchtig door zalmmengsel scheppen. Zalmmengsel in schaal scheppen en bovenkant gladstrijken. In koelkast mousse afgedekt in ca. 3 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Platte schaal op ronde schaal zetten. Samen keren, schudden en mousse op schaal laten glijden. Folie voorzichtig verwijderen. Garneren met rest van dille.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 12 g- eiwit 9 g- koolhydraten 2 g

Zalmmousse met bleekselderij

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 blaadjes witte gelatine,
1 zakje verse dille (15 g),
2 bosuitjes,
1 blikje rode zalm (netto 213 g, John West),
200 g gerookte zalm (á 100 g, AH),
2 eetlepels zure room,
1 1/2 eetlepel citroensap,
1/8 liter slagroom,
zout,
peper,
4 stengels bleekselderij,
1 komkommer,
(1 eetlepel olie om in te vetten),
ronde kom inhoud ca. 3/4 liter,
keukenmachine

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Kom invetten. Bodem en wand bekleden met helft van takjes dille. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In kopje rest van dille fijnknippen. In zeef zalm laten uitlekken. Velletjes en graatjes verwijderen. In keukenmachine zalm uit blik, 150 g gerookte zalm en zure room pureren. In pannetje citroensap verwarmen. Gelatine goed uitknippen en van vuur af al roerend in citroensap oplossen. Gelatinemengsel, bosui en fijngeknipte dille door zalmengsel mengen. Slagroom stijfkloppen. Zalmmengsel luchtig door slagroom spatelen. Op smaak brengen met zout en peper. Zalmmengsel in kom scheppen. Bovenkant gladstrijken. In koelkast zalmmousse in ca. 3 uur laten opstijven. Bleekselderij schoonmaken, wassen, in stukken van ca. 10 cm lang snijden en in lengte in vieren snijden. Komkommer wassen, in lengte halveren en zaadjes verwijderen. Helften in stukken van ca. 10 cm lang snijden en in lengte in dunne repen snijden. Rest van zalmplakjes in lengte in repen van 2 cm dik snijden. Losjes tot roosjes oprollen.

BEREIDEN: Kom enkele seconden in heet water houden. Platte schaal erop leggen. Samen keren, even schudden en zalmmousse op schaal laten glijden. Garneren met zalmroosjes. Enkele repen bleekselderij en komkommer rond zalmmousse leggen. Rest apart erbij serveren. Serveren met toast.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

vet 10 g- eiwit 9 g- koolhydraten 1 g

Zalmterrine met paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pakje gerookte zalmfilet (100 g, AH),
1 pakje gerookte paling- en zalmfilet (100 g, AH),
2 blaadjes witte gelatine,
1 kuipje verse roomkaas naturel (200 g),
1 eetlepel Franse mosterd,
3/4 dl slagroom,
8 sneetjes wit casinobrood,
1 takje dille (zakje á 15 g),
(1 eetlepel olie om in te vetten),
cakevorm lengte ca. 20 cm,
plasticfolie,
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Vorm invetten en bekleden met plasticfolie. Helft van plakjes zalm over bodem verdelen. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen paling in stukjes snijden. In kom roomkaas en mosterd door elkaar roeren tot glad mengsel ontstaat. Palingstukjes erdoor roeren. In steelpan 1 eetlepel water verhitten. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in heet water oplossen. Gelatinemengsel al roerend in dun straaltje aan roomkaasmengsel toevoegen. In kom slagroom bijna stijf kloppen. Slagroom door roomkaasmengsel scheppen. Helft van roomkaasmengsel in vorm scheppen. Rest van plakjes zalm erover verdelen. Rest van roomkaasmengsel erop scheppen. Terrine in koelkast afgedekt in ca. 4 uur laten opstijven.

BEREIDEN: In broodrooster brood roosteren. Met uitsteekvormpje uit elke snee brood 1 rondje steken. Plank op vorm leggen. Samen keren, even schudden en terrine op plank laten glijden. Plasticfolie voorzichtig verwijderen. Terrine in 8 plakken snijden. Op vier borden elk 2 plakken van terrine leggen. Garneren met toefjes dille. Serveren met brood rondjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 21 g - koolhydraten 22 g

