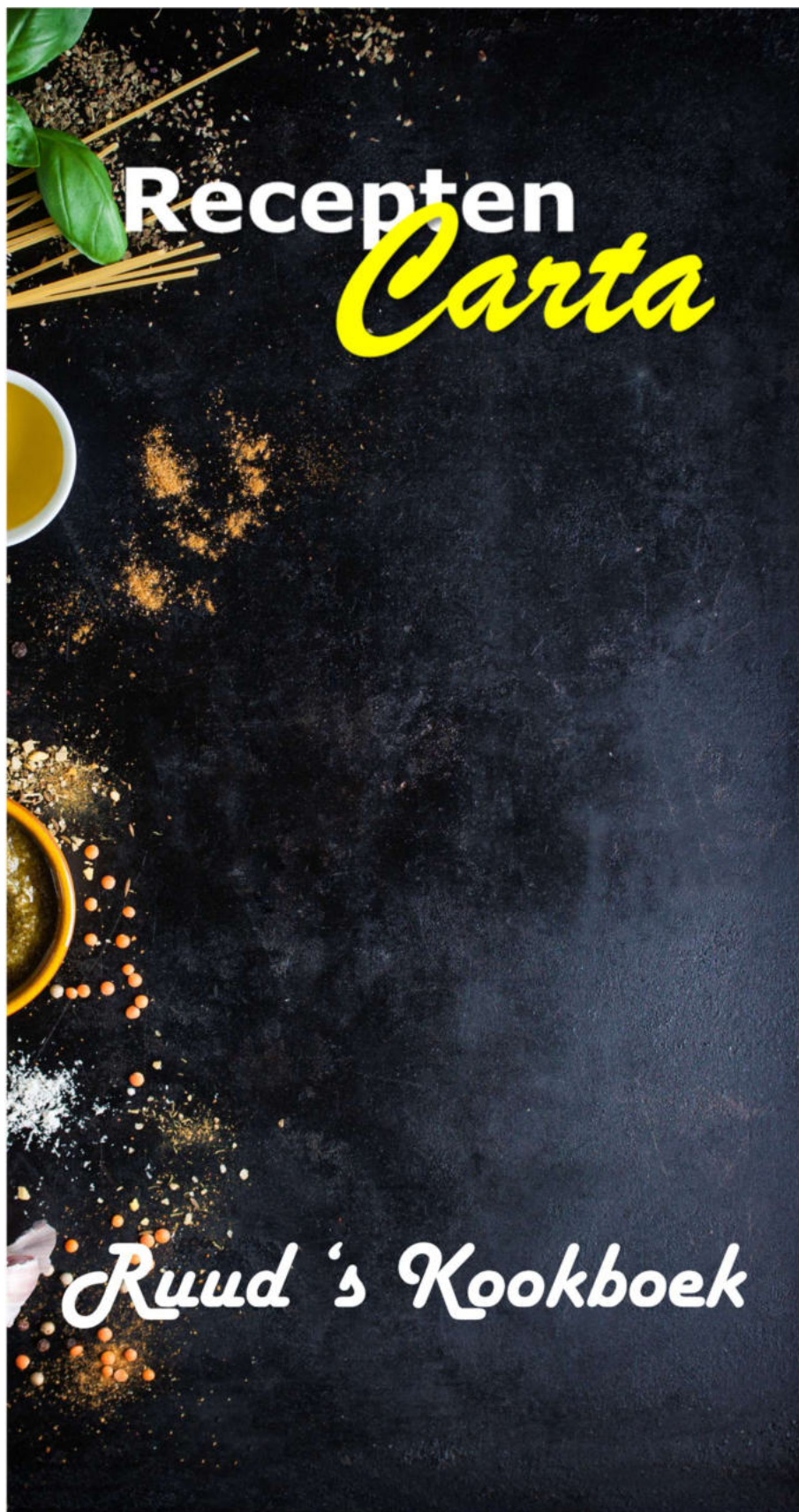




***60 recepten I
(Carta2005-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Asperges Orly
2. Beurre à l'estragon (dragonboter)
3. Beurre à la maître d'hôtel (maître d'hôtel boter)
4. Beurre Chivry (Chivry boter)
5. Beurre Colbert (Colbert boter)
6. Beurre d'ail (knoflookboter)
7. Beurre d'amande (amandelboter)
8. Beurre d'anchois (ansjovisboter)
9. Beurre d'aveline (hazelnootenboter)
10. Beurre d'echalote (sjalottenboter)
11. Beurre de crevettes (garnalenboter)
12. Beurre manié
13. Beurre pour les escargots (boter voor de escargots)
14. Bouchées aux perles du pêcheur (pasteitjes met parels van de visser)
15. Champignons aux fines herbes (champignons met tuinkruiden)
16. Champignons à l'escargot (champignons als escargots)
17. Champignons à la forestière (champignons van de boswachtersvrouw)
18. Champignons en aumonières (champignons in buideltjes)
19. Champignons farcis aux escargots (champignons gevuld met wijngaardslakken)
20. Champignons royal
21. Champignons sauce béarnaise (champignons met béarnaisesaus)
22. Chinese mie met groenten en tofu
23. Coquilles Saint Jacques à l'Ostendaise (Oostendse St Jacobsschelpen)
24. Coquilles Saint Jacques à la Bretonne (Bretonse St Jacobschelpen)
25. Coquilles Saint Jacques à la diable (duivelse St Jacobsschelpen)
26. Crevettes à la Calabraise (Calabrese garnalen)
27. Crêpes farcis aux crevettes (flensjes gevuld met garnalen)
28. Escargots aux herbes fraîches (escargots met verse tuinkruiden)
29. Glace au thé (thee-ijs)
30. Glace aux fraises (aardbeienijs)
31. Grof volkorenbrood met kaas, ei en tomaat
32. Langouste en ragoût (ragoût van langouste)
33. Lieve zoete hartjes
34. Magret de pintade aux champignons (borstfilet van parelhoen met champignons)
35. Mosterdkip met andijviepuree
36. Moules à la Bruxelloise (Brusselse mosselen)
37. Moules en beignets (beignets van mosselen)
38. Pizza met ananas, ham en kaas
39. Quiche Lorraine
40. Ragoût de cuisses de grenouilles (ragoût van kikkerbilletjes)
41. Rode wijnsaus
42. Roergebakken speklappen met ketjapsaus
43. Roux blanc (witte roux)
44. Roux blond (blonde roux)
45. Roux brun (bruine roux)
46. Sauce Andalouse (Andalusische saus)
47. Sauce batarde (batarde saus)
48. Sauce beurre blanc (blanke botersaus)
49. Sauce béarnaisesaus spéciale (speciale béarnaisesaus)
50. Sauce groseille au raifort (aalbessensaus met mierikswortel)
51. Sauce Mornay (mornaysaus)
52. Sauce Nantua (nantuasaus)
53. Sole et saumon princesse (zeetong en zalm van de prinses)
54. Spaghetti met tomatenpreisau
55. Suprême de volaille au porto (borstfilet van kip met porto)
56. Suprême de volaille aux excrevisses (filet van kippenborst met rivierkreeftjes)
57. Tarte de poireaux (preitaart)
58. Terrine de saumon au beurre blanc (pastei van zalm met beurre blanc)
59. Terrine de turbot aux poivres verts (pastei van tarbot met groene pepers)
60. Vanillekwark met exotisch fruit

Asperges Orly

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

16 asperges

3 dl bier

zout

choronsaus

200 g bloem

1 eiwit

olie

peterselie

Bereiding

Schil de asperges en kook ze gaar.

Laat goed uitlekken en afkoelen.

Maak van bloem, bier en wat zout een bierbeslag dat vrij dik moet zijn.

Laat dit 15 minuten rusten.

Klop het eiwit stijf en meng voorzichtig door het beslag.

Werk er ook een halve eetlepel olie door.

Haal de goed droge, afgekoelde asperges door het beslag.

Bak ze in de friteuse van 175 C. bruin.

Dien op met choronsaus.

Leg er een toefje peterselie bij.

Beurre à l'estragon (dragonboter)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

100 g boter

50 g dragonblaadjes

Bereiding

Blancheer de dragonblaadjes gedurende 2 minuten in kokend water.

Spoel koud af en laat uitlekken.

Pers droog in een doek.

Stamp ze fijn.

Roer de boter zacht.

Meng de dragon erdoor.

Druk de boter door een zeef.

Beurre à la maître d'hôtel (maître d'hôtel boter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

250 g boter

8 g zout

¼ citroen

peterselie

1 g peper

Bereiding

Was de peterselie en hak 1 flinke eetlepel fijn.

Roer de boter zacht.

Voeg de peterselie, zout, peper en citroensap eroor.

Meng tot een homogene massa.

Beurre Chivry (Chivry boter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

125 g boter
25 g sjalot
20 g dragon
20 g pimpernel
20 g peterselie
20 g kervel
20 g bieslook

Bereiding

Maak de sjalot schoon en hak ze fijn.
Blancheer ze 5 minuten in kokend water.
Laat uitlekken.
Was peterselie, kervel, dragon, bieslook en pimpernel.
Blancheer ze 2 minuten in kokend water.
Laat uitlekken.
Pers uit en stamp ze fijn samen met de sjalot.
Roer de boter zacht en meng door het kruidenmengsel.
Druk het mengsel door een zeef.

Beurre Colbert (Colbert boter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g maître d'Hotelboter

½ vleesbouillon

10 g dragon

Bereiding

Kook de visbouillon tot 1 eetlepel.

Roer de boter zacht en meng de ingekookte bouillon erdoor.

Hak de dragon fijn en meng door de boter.

Beurre d'ail (knoflookboter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

80 g knoflook

Bereiding

Pel de teentjes knoflook en blancheer gedurende 6 minuten in kokend water.

Laat uitlekken.

Maak ze in een mixer zeer fijn.

Roer de boter zacht en meng de pasta erdoor.

Wrijf door een fijne zeef.

Beurre d'amande (amandelboter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

60 g amandelen

Bereiding

Maal de gepelde amandelen fijn in de mixer.

Stamp ze daarna tot pasta, waarbij we een beetje water toevoegen.

Roer de boter zacht en meng de amandelpasta door de boter.

Wrijf het mengsel door een fijne zeef.

Beurre d'anchois (ansjovisboter)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

100 g boter

40 g ansjovis

Bereiding

Was de ansjovis.

Droog ze en stamp ze fijn.

Roer de boter fijn en meng door de ansjovispasta.

Druk hierna het mengsel door een zeef.

Beurre d'aveline (hazelnotenboter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

60 g gepelde hazelnoten

100 g boter

Bereiding

Rooster de hazelnoten een kwartier in een oven van 200 C.

Verwijder de velletjes.

Maak ze fijn in een mixer.

Stamp daarna tot pasta.

Voeg een beetje water toe.

Roer de boter zacht en meng de pasta erdoor.

Wrijf het mengsel dor een fijne zeef.

Beurre d'echalote (sjalottenboter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

100 g sjalot

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon.

Blancheer ze 3 minuten in kokend water.

Laat ze uitlekken en pers ze droog in een doek.

Maak ze in de mixer fijn.

Stamp daarna nog fijner.

Roer de boter zacht en meng de pasta erdoor.

Druk de boter door een zeef.

Beurre de crevettes (garnalenboter)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

40 g garnalen

40 g boter

Bereiding

Wrijf de gepelde garnalen fijn.

Roer de boter zacht.

Roer de garnalen door de boter en meng goed.

Druk de boter door een zeef.

Beurre manié

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

75 g bloem

Bereiding

Roer de boter zacht.

Zeef de bloem.

Meng de bloem goed door de boter.

Bewaar de beurre manié in de koelkast.

Wanneer men een saus afmaakt met deze boter, dan de saus niet meer koken.

Beurre pour les escargots (boter voor de escargots)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

350 g boter
25 g peterselie
2 g peper
35 g sjalot
12 g zout
5 grote tenen knoflook

Bereiding

Pel de knoflook en stamp deze fijn.
Maak de sjalot schoon en zeer fijn.
Was en hak de peterselie.
Roer de boter zacht en meng er alle ingrediënten door.
Kneed goed door zodat een homogeen mengsel ontstaat.

Bouchées aux perles du pêcheur (pasteitjes met parels van de visser)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 pasteitjes

100 g kabeljauwfilet

100 g zalmfilet

100 g Noorse garnalen

3 dl nantuasaus

4 scampi

½ l visbouillon

Bereiding

Pocheer de visfilets en de scampi in de bouillon.

Hou ze warm.

Verwarm de pasteitjes in oven van 100 C.

Verdeel de vis in kleine stukjes en snij de scampi in schijfjes.

Voeg de vis en scampi bij de nantuasaus.

Verwarm nog even.

Vul de pasteitjes overvloedig en serveer ze.

Champignons aux fines herbes (champignons met tuinkruiden)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

500 g champignons

½ ui, fijngemaakt

kervel

nootmuskaat

½ dl slagroom

50 g boter

dragon

peper

zout

½ citroen

bouillon

maïzena

Bereiding

Smoor de champignons in wat boter tot ze het vocht loslaten.

De boter mag niet bruin worden.

Laat met de deksel op de pan onder veel schudden gaar worden.

Voeg halverwege 1 eetlepel groene kruiden toe en ui.

Bindt het vocht met wat maïzena aangemaakt met wat bouillon.

Voeg als het gebonden is de room toe.

Serveer in kleine casseroles en geef er warm stokbrood bij.

Champignons à l'escargot (champignons als escargots)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

16 grote champignons
2 sjalotjes, fijngehakt
5 teentjes knoflook, fijngehakt
250 g boter
1 bosje peterselie, fijngehakt
zout
peper

Bereiding

Roer de boter zacht en meng de sjalot, knoflook en peterselie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Vet een ovenvaste schaal in met boter.
Borstel de champignons schoon en haal de stelen eraf.
Vul de champignons met kruidenboter en zet ze in de schaal.
Zet deze 30 minuten in een oven van 200 C.
Serveer meteen.

Champignons à la forestière (champignons van de boswachtersvrouw)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 grote champignons
peper
zout
2 eiwitten
150 g licht gerookt buikspek (2 mm)
1 ui
1 bosje peterselie
50 g boter
citroensap

Bereiding

Maak de champignons schoon en verwijder de stelen.
Bewaar de hoeden in water met citroensap.
Hak 1 eetlepel peterselie fijn.
Hak ook de stelen fijn.
Snij het spek in blokjes.
Hak de ui fijn.
Smelt de boter en fruit hierin de uiensnippers.
Wanneer ze lichtbruin zijn voeg het buikspek en stelen toe.
Wanneer het vocht verdampt is halen we de pan van het vuur.
Roer de peterselie door het mengsel.
Vul de champignons met het mengsel.
Zet ze op een beboterde plaat 15 minuten in een oven van 200 C.
Serveer direct met vers stokbrood met boter.

Champignons en aumonières (champignons in buideltjes)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 hartige flensjes
1 teentje knoflook
bieslook
200 g kleine champignons
boter
zout
peper
½ l tomatensaus
1 kleine ui

Bereiding

Maak de champignons schoon en verdeel de iets grotere in 2 delen.
Bak de champignons in wat boter.
Voeg na even gebakken te zijn de fijngehakte peterselie toe, wat knoflook uit de knijper en fijngehakte bieslook.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat nog even bakken.
Verdeel de gebakken champignons over de flensjes.
Maak van rollen aluminiumfolie draadjes.
Pak nu de randen van de flensjes bij elkaar en bind dicht met de draadjes aluminiumfolie.
Bestijk de beursjes met gesmolten boter.
Zet ze een kwartier in een oven van 160 C.
Bedek de bodem van 4 bordjes met tomatensaus en zet op elk bordje een beursje in het midden.

Champignons farcis aux escargots (champignons gevuld met wijngaardslakken)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

20 escargots

½ l rode wijnsaus

2 teentjes knoflook

5 plakken gerookt buikspek

20 grote champignons

peterselie, fijngehakt

125 g boter

kervel, fijngehakt

Bereiding

Laat de slakken goed uitlekken.

Snij de plakken buikspek 1 maal middendoor in de lengte.

En 1 maal in de breedte.

Rol elke slak in een stukje spek.

Was de champignons en verwijder de stelen en hol iets uit.

Meng de knoflook door de boter.

Doe in elke champignon een beetje boter en leg er de slakken op.

Beboter een braadslee en leg de champignons erin.

Zet de braadslee 15 minuten in een oven van 200 C.

Serveer op een bordje 1 lepel wijnsaus.

Zet hierop de champignons.

Bestrooi met de peterselie en kervel.

Serveer er warm stokbrood bij.

Champignons royal

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 grote champignonkoppen

150 g kreeftvlees

sherry

tomatenketchup

paprikapoeder

cognac

½ l béchamelsaus

1 citroen

geraspte kaas

Bereiding

Pocheer de champignonkoppen 3 minuten in water met zout en citroensap.

Maak de helft van de béchamelsaus af met een beetje cognac en sherry.

Roer er wat ketchup doorheen en zorg ervoor dat ze niet te dun wordt.

Voeg nog wat paprikapoeder toe en breng op smaak met zout en peper.

Maak van de rest van de béchamelsaus een zeer dikke mornaysaus.

Vul de champignonkoppen met kreeftvlees.

Nappeer ze met béchamel-cocktailsaus en bedek met de koude mornaysaus.

Als er niet genoeg op kan doordat de sauzen niet dik genoeg zijn, zet de champignons dan in de koelkast en laat opstijven.

Breng er opnieuw mornaysaus op.

Zet de champignons een kwartier in een oven van 120 C.

Bestrooi met geraspte kaas en zet ze nog even onder de grill.

Serveer met geroosterd brood met boter bij.

Champignons sauce béarnaise (champignons met béarnaisesaus)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

32 champignons

citroensap

bierbeslag

1 bos peterselie

zout

speciale béarnaisesaus

Bereiding

Pocheer de champignons 2 minuten in een klein beetje water met zout en een scheutje citroensap, met de deksel op de pan onder regelmatig schudden.

Droog de champignons.

Haal ze door het bierbeslag.

Bak ze in de friteuse op 175 C.

Bak depeterselie ook heel even in de friteuse.

Geef de champignons in bakjes met een toefje gebakken peterselie.

Geef de speciale béarnaisesaus bij.

Chinese mie met groenten en tofu

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

Ingrediënten

350 g tofu, in blokjes
1 rood pepertje, gesnipperd
3 eetlepels zonnebloemolie
1 grote ui, gesnipperd
400 g Oosterse wokgroenten
250 g Chinese mie
250 g gemengde champignons (soepmix)
3 eetlepels ketjap manis
1 dl kruidenbouillon (van een tablet)
peper
zout
1 prei, in hele dunne ringen

Bereiding

Bak de tofu met het pepertje in de hete olie lichtbruin en neem ze uit de pan.
Bak de ui ± 5 minuten in het bakvet.
Voeg de Oosterse wokgroenten toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de champignons 3 minuten op een hoog vuur mee en voeg de ketjap, de tofu, de bouillon en peper en zout naar smaak toe.
Warm alles goed door.
Schep de prei erdoor en warm nog 1 minuut goed door.
Serveer met de Chinese mie.

Wijnadvies: Andes Peaks Chardonnay

Coquilles Saint Jacques à l'Ostendaise (Oostendse St Jacobsschelpen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

100 g champignons

4 schijven truffel

visfumet

100 g grote garnalen

2½ dl nantuasaus

witte wijn

Bereiding

Pocheer de schelpen enkele minuten in de visfumet met witte wijn.

Laat uitlekken en snij ze in escalopes.

Warm ook de garnalen in de visfumet.

Snij de champignons in schijven en pocheer ze enkele minuten in zout water.

Bedek een bodem van een bord met een lepel nantuasaus.

Schik er de schelpdieren, garnalen en champignons op.

Versier eventueel met een schijfje truffel.

Coquilles Saint Jacques à la Bretonne (Bretonse St Jacobschelpen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 St Jacobsschelpen
1 theelepel broodkruim
1 eetlepel bloem
2 teentjes knoflook
2 uien
1 theelepel gehakte peterselie
2 dl witte wijn
6 eetlepels melk
1 eetlepel calvados
1 sjalot
4 eetlepels paneermeel
100 g boter

Bereiding

Hak de uien, sjalot, knoflook en peterselie fijn.
Smelt de helft van de boter in een pannetje.
Bak de sjalot glazig.
Voeg de wijn, calvados erbij en leg de schelpdieren er enkele minuten in.
Haal ze er uit en hou ze warm.
Drenk het kruim in de melk en voeg bij het vocht.
Voeg de peterselie en knoflook toe.
Laat enkele minuten koken onder voortdurend roeren.
Voeg nu de bloem toe en meng er goed door.
Laat nog enkele minuten staan op een laag vuur.
De saus moet nu de consistentie van bechamel krijgen.
Leg de schelpdieren in de schelpen.
Geef er wat saus bij en strooi er wat paneermeel over.
Schenk er wat gesmolten boter bij en laat onder de grill mooi bruin worden.

Coquilles Saint Jacques à la diable (duivelse St Jacobsschelpen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 St Jacobschelpen
paneermeel
3 sjalotjes
1 dessertlepel mosterd
40 g bloem
peterselie
1 borrelglas cognac
¾ dl azijn
1 ei
3 dl visfumet
1 dl witte wijn
60 g boter
1 takje kervel
dragon
zout
peper

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.
Doe ze in een pan met de wijn en azijn.
Breng aan de koken laat voor 1/3 inkoken.
Verwarm de visbouillon en laat 5 minuten koken.
Voeg toe aan de sjalotjes en laat weer iets inkoken.
Kneed de boter met bloem tot een beurre manie.
Voeg deze onder kloppen beetje bij beetje bij de bouillon zodat een gladde saus ontstaat.
Was de kruiden en laat ze even meetrokken met de saus.
Breng op smaak met zout en peper.
Flambeer de saus met de cognac.
Droog de schelpdieren goed af.
Klop het ei los.
Wentel de schelpdieren door het ei en paneermeel.
Bak ze in wat olie bruin in ca. 3 minuten.
Plaats ze in de schelpen.
Schenk er wat saus over en serveer meteen.

Crevettes à la Calabraise (Calabrese garnalen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem
zout
2 eiwitten
peterselie
1 citroen
3 eetlepels olie
2½ dl lauw water
1 koffielepel jenever
250 g grote garnalen

Bereiding

Zeef de bloem in een pan.
Doe de olie en wat zout bij.
Meng met de garde onder langzaam bijvoegen van het water en jenever.
Zo ontstaat een Italiaans beslag.
Dek de pan af met een doek.
Zet ze au bain marie in een pan warm water en laat 3 uur rusten.
Klop nu de eiwitten stijf en meng voorzichtig door het beslag.
Leg de garnalen in het beslag.
Schep ze er een voor een uit met een eetlepel.
Frituur ze in een frituurpan van 175 C.
Haal ze eruit als ze bruin zijn en naar boven komen.
Laat op keukenpapier uitlekken.
Serveer warm met peterselie en schijfjes citroen.

Crêpes farcis aux crevettes (flensjes gevuld met garnalen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 hartige flensjes
1 borrelglas gele chartreuse
150 g verse garnalen
200 g prei
kerrie
boter

Bereiding

Verwarm de flensjes.
Was de prei en snij in hele dunne reepjes.
Smelt wat boter in een pan en laat de prei er 4 minuten in smoren.
Verwarm tegelijkertijd de garnalen in wat boter.
Strooi wat kerrie over de prei en vermeng de prei met de garnalen.
Vul de flensjes met het mengsel.
Rol ze op.
Leg de flensjes in een flambeerpan.
Flambeer ze met de chartreuse.
Serveer op voorverwarmde borden.

Escargots aux herbes fraîches (escargots met verse tuinkruiden)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

24 slakken
2 eetepels room
2 teentjes knoflook
bieslook
dragon
80 g boter
2 sneden witbrood
1 citroen
kervel
zout
peper
2 eetlepels slagroom

Bereiding

Snij het brood in blokjes.
Laat deze in de oven licht kleuren.
Hak de knoflook, bieslook, kervel en dragon fijn.
Van ieder 1 eetlepel.
Pers de citroen uit.
Roer de boter zacht en voeg de gehakte bieslook, kervel en knoflook aan toe samen met wat citroensap.
Roer er een egaal mengsel van.
Verdeel de escargots over 4 kleine bakjes.
Voeg de boter, peper, zout, dragon en een halve eetlepel slagroom toe.
zet de bakjes 15 minuten in een oven van 200 C.
Bestrooi voor serveren met de broodcroûtons.

Glace au thé (thee-ijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

5 koffielepels thee

150 g suiker

½ dl slagroom

½ l melk

1 eetlepel rum

3 eierdooiers

Bereiding

Klop de eierdooiers met suiker tot het mengsel schuimig en licht van kleur is.

Breng de melk aan de kook.

Haal van het vuur en doe de thee erin.

Laat 10 minuten trekken.

Zeef de melk en schenk onder langzaam kloppen bij het eimengsel.

Schenk hier de slagroom en rum bij.

Verwarm de crème op een zacht vuur tot hij indikt.

Haal de pan dan onmiddellijk van het vuur.

Laat afkoelen en vries het mengsel in de sorbetière in.

Glace aux fraises (aardbeienijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

500 g aardbeien

3 dl slagroom

1 eetlepel kirsch

200 g poedersuiker

½ citroen

2 eieren

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en druk ze door een zeef.

Geef er onmiddellijk het sap van een halve citroen over en de kirsch.

Roer er 150 g suiker door.

Klop de slagroom stijf.

Klop de eiwitten stijf en zodra ze schuimig beginnen te worden voegen we beetje bij beetje de rest van de suiker toe.

De dooiers worden niet gebruikt.

Werk de slagroom door de vruchtenpuree.

Werk de stijfgeslagen eiwitten erdoor.

Schep in een diepvriesvorm en laat in de vriezer bevriezen.

Grof volkorenbrood met kaas, ei en tomaat

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 scharreleieren (M)
8 sneetjes grof volkorenbrood
4 plakken Frico Slankie 20+ licht pittig gesneden kaas (pak 150 g)
4 eetlepels sandwichspread
2 tomaten, in plakjes
2 eetlepels bieslook geknipt
peper
zout

Bereiding

Kook de eieren in ± 10 minuten hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd ze (met een eiersnijder) in plakjes.
Bestrijk intussen de sneetjes brood met sandwichspread.
Verdeel de kaas over de helft van de boterhammen.
Leg er de plakjes ei en tomaat op en bestrooi met de bieslook en peper en zout naar smaak.
Leg er de rest van de boterhammen met de sandwichspreadkant naar beneden op.
Snijd de sandwiches schuin middendoor.
Serveer direct.

Langouste en ragoût (ragoût van langouste)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 langouste à 900 g
30 g bloem
2½ dl witte wijn
1 borrelglas cognac
5 tomaten
2 sjalotjes
peterselie
cayennepeper
100 g boter
¼ dl olie
2 dl visfumet
1 eetlepel tomatenpuree
1 ui
4 teentjes knoflook
dragon
zout
peper

Bereiding

Breng een grote pan met water aan de kook en leg de langouste er 2 minuten in.
Haal de langouste uit het water en laat iets afkoelen.
Scheid de staart van de rest van het lichaam.
Snij de staart in 4 schijven.
Snij de rest overlangs doormidden.
Verwijder het zakje dat in het algemeen zand bevat.
Houd het koraal en de groene massa apart.
Schenk ¾ van de olie in een pan en doe de rest van de langouste erbij.
Laat ze bakken totdat het vlees opstijft en de kleur van de pantsers rood wordt.
Hak de ui, sjalotje en knoflook fijn.
Pel en ontpit de tomaten.
Hak ze in grove stukken.
Was wat peterselie en dragon en hak beide fijn.
Gooi de olie die voor de langouste is gebruikt weg.
Schenk de rest van de olie in een pan.
Voeg de stukken langouste er weer bij.
Verhit deze en voeg ui, sjalot en knoflook, peterselie, dragon en tomatenpuree toe.
Laat 10 minuten op een half hoog vuur koken.
Flambeer dan met de cognac.
Voeg de visfumet en wijn toe.
Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper.
Laat 20 minuten koken.
Haal de langouste eruit en leg op een bord.
Haal het vlees uit de stukken staart.
Zet de saus weer op het vuur en laat voor de helft inkoken.

Langouste en ragoût (ragoût van langouste)

Smelt in een pan 50 g boter en voeg er de bloem bij, de bewaarde resten langouste (koraal en groene massa) en schenk dit bij de saus.

Meng zorgvuldig en wanneer de saus begint te binden 5 minuten laten koken.

Haal de pan van het vuur en werk er de rest van de boter in kleine stukjes door.

Plaats de schijven staart in een diepe schaal en zet de karkassen met de poten erop.

Schenk de saus erover en serveer direct.

Lieve zoete hartjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen:

50 g gekonfijte vruchtjes
200 g marsepein
4 eetlepels poedersuiker
4 druppels rode kleurstof (toko)
garneersnoepjes (Baukje)

Bereiding

Hak de vruchtjes fijn.
Kneed de vruchtjes door de marsepein met schone koude handen.
Bestrooi een werkvlak met een beetje poedersuiker.
Rol de marsepein uit tot een lap van ca. 1 cm dik.
Steek er 2 harten uit.
Voeg de druppels kleurstof, 1 eetlepel water en 4 eetlepels poedersuiker toe.
Roer dit glad.
Doopt de marsepeinherten in het glazuur en laat hard worden.
Versier met de garneersnoepjes.

Tip: ook lekker met chocoladeglazuur

Wijnadvies: Club des Sommeliers Cabernet d'Anjou Rosé

Magret de pintade aux champignons (borstfilet van parelhoen met champignons)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 halve parelhoenderborsten

8 morieltjes

1 ui

1/8 knolselderij

botten van parelhoenders

foelie

200 g champignons

1 prei

1 teentje knoflook

70 g wortel

oregano

Bereiding

Hak de botten in stukken en bak ze in boter bruin.

Voeg net zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg de choongemaakte grofgesneden groenten er bij met het paddestoelenafval.

Kruid met een beetje foelie en oregano.

Laat zonder deksel een uurtje koken.

Zeef door een neteldoekse lap en laat de saus tot gewenste dikte inkoken.

Voeg de paddestoelen toe en laat ze gaar worden.

De saus moet fluwelig zijn.

Bind desnoods met een beetje maïzena.

Bestrooi de borsten met peper en zout en braad ze 6 minuten in weinig boter.

Snij ze in plakken en serveer met sus en paddestoelen.

Serveer er versgebakken stokbrood bij.

Mosterdkip met andijviepuree

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

Ingrediënten

3 eetlepels paneermeel
1 eetlepel geraspte pittige kaas
zout
peper
250 g kiphaasjes
1 - 2 eetlepels grove mosterd
25 g boter
1 bak koelverse aardappelpuree (550 g, Céla Vita)
2 eetlepels crème fraîche
250 g panklare andijvie

Bereiding

Meng in een diep bord het paneermeel met de kaas, zout en peper.
Bestrijk de kiphaasjes rondom met mosterd en wentel door het paneermeel.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kiphaasjes in 8 minuten rondom bruin en gaar.
Verwarm de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing.
Verwarm de crème fraîche en andijvie in een pan op een zacht vuur 2 minuten.
Meng de warme aardappelpuree erdoor
Verdeeld e puree over 4 borden en serveer met de mosterdkip.

Wijnadvies: L'Enclave des Papes Côtes du Ventoux

Moules à la Bruxelloise (Brusselse mosselen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 dl droge witte wijn
1 dl slagroom
30 g boter
1 uitje
peterselie
selderijblaadjes

Bereiding

Maak de mosselen schoon.
Smelt de boter in een pan.
Hak de ui fijn.
Fruit hem in de boter.
Voeg de wijn toe en wat bijeengehoudens selderijblaadjes en peper.
Kook de mosselen in een pan met water tot ze open staan.
Haal de mosselen eruit en verwijder de schelpen.
Zet de mosselen in een andere schelp in een schaal en hou ze warm.
Voegd e room bij het kookvocht en de gehakte peterselie.
Verwijder het bundeltje selderij.
Kook nog even iets in en schenk overd e mosselen.
Serveer onmiddelijk.
Geef er stokbrood bij.

Moules en beignets (beignets van mosselen)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

24 hotelmosselen

2 citroenen

peterselie

3 dl bier

zout

200 g bloem

olijfolie

peper

Bereiding

Maak de mosselen schoon.

Kook ze met aanhangend waterop een hoog vuur tot ze open zijn.

Haal de mosselen uit de schelp en ontbaard ze.

Maak een mengsel van wat olie, citroensap en versgemalen peper.

Laat de mosselen 45 minuten marineren.

Zet de friteuse op 175 C.

Neem de mosselen uit de marinade en laat uitlekken.

Maak van bloem, bier en wat zout een bierbeslag dat vrij dik moet zijn

Laat dit 15 minuten rusten.

Dompel de mosselen in het beslag.

Bak ze bruin in de friteuse.

Laat op keukenpapier uitlekken.

Bak ook wat peterselie

Dien op, omringd door gebakken peterselie en parten citroen.

Pizza met ananas, ham en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje ananasschijven (inhoud 4 schijven)
150 g schouderham, in dikke plakken
1 pak Honig Pizzapakket Toscaans
100 g geraspte belegen kaas
1 eetlepel gedroogde oregano
peper

Bereiding

Laat de ananas uitlekken en snijd de schijven in kleine stukjes.
Snijd de ham in kleine blokjes.
Bestrijk de bolle zijde van de pizza's uit het pak met de saus uit het pak.
Verdeel de ham, de ananas en de kaas erover.
Bestrooi de pizza's met de oregano en peper naar smaak.
Bak ze in een voorverwarmde oven (225°C) in ± 10 minuten af.
Lekker met ijsbergsalade met cherrytomaatjes en cashewnoten.

Wijnadvies: Chianti Sens

Quiche Lorraine

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem
4 eieren
200 g gruyère
2 dl koud water
200 g mager spek
125 g koude boter
20 g boter
4 dl room
zout
peper

Bereiding

Doe de bloem in een grote kom.
Snij er met twee messen de koude boter door.
Zorg dat een korrelige massa ontstaat.
Klop een ei los en voeg toe aan het deeg.
Voeg 10 g zout toe.
Roer er met een vork zoveel ijswater door dat een deegbal ontstaat die samenhangend maar niet nat is.
Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak tot een ronde lap.
Bekleed een beboterde bakvorm (22 cm) ermee.
Zet de vorm een half uur in de koelkast.
Maak het spek even warm in de boter en leg op de bodem van de vorm.
Wissel af met stukjes kaas.
Klop de eieren goed los en voeg zout, peper en room toe.
Giet dit op het mengsel op de bodem van de vorm.
Zet de vorm in een voorverwarmde oven van 200 C.
Bak hem in 40 minuten gaar.
Laat afkoelen en snij de taart in stukken.
Warm even op voor serveren.

Ragoût de cuisses de grenouilles (ragoût van kikkerbilletjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 paar kikkerbilletjes
1 dl witte wijn
1 sjalotje
zout
peterselie
1 dl slagroom
1 eierdooier
150 g champignons
boter

Bereiding

Haal voorzichtig het vlees van de kikkerbilletjes en zet afgedekt weg.
Laat 1 eetlepel boter in een pan bruin worden.
Snipper het sjalotje en fruit in de hete boter.
Voeg de kikerbilbotjes toe en bak alles bruin.
Verwijder de botjes en zet de rest weg.
Neem 1 nieuwe eetlepel boter en braad hierin het vlees en de in dikke plakken gesneden champignons lichtbruin.
Voeg het uienmengsel toe.
Blus af met de witte wijn en laat nog wat pruttelen.
Zeef de saus en bewaar het ui-vlees-champignonmengsel.
Zet het vocht op het vuur, voeg de room toe en laat inkoken tot een dikke gladde saus ontstaat.
Neem de saus van het vuur en roer de losgeklopte eierdooier erdoor.
Voeg het vleesmengsel toe.
Serveer op voorverwarmde borden en geef er risotto bij.

Rode wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

25 g boter

¼ l rode wijn

20 g bloem

½ l bouillon

Bereiding

Maak een bruine roux.

Laat hiertoe de boter smelten en laat op een laag vuur zeer langzaam hazelnootbruin worden.

Kook de wijn en bouillon tot de helft in.

Voeg dit toe aan de roux en roer tot een mooie gladde saus ontstaat.

Roergebakken speklappen met ketjapsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ eetlepel zonnebloemolie
500 g Speklappen zonder zwoerd, in dobbelstenen
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, in ringetjes
3 eetlepels ketjap manis
1½ eetlepel droge sherry
1 eetlepel donkere basterdsuiker
1 dl groentebouillon (van een tablet)
4 bosuitjes, in schuine stukjes

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak het vlees op een hoog vuur al omscheppend bruin.
Voeg de ui, de knoflook en de peper toe en bak alles 5 minuten op een halfhoog vuur.
Temper het vuur en voeg de ketjap, de sherry, de suiker en de bouillon toe en laat het vlees op een laag vuur in ± 20 minuten helemaal gaar worden.
Schep de bosui erdoor en warm ze 3 minuten mee.
Lekker met nasi goreng, atjar en kroepoek.

Wijnadvies: Breedekloof Rosé

Roux blanc (witte roux)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

100 g bloem

Bereiding

Smelt de boter in een pan maar laat niet te heet worden.

Zeef de bloem.

Geef ze ineens bij de boter.

Roer het mengsel met de garde goed door elkaar.

Laat 2 à 3 minuten koken.

Roux blond (blonde roux)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

100 g bloem

Bereiding

Smelt de boter in een pan maar laat niet te heet worden.

Zeef de bloem.

Geef ze ineens bij de boter.

Roer het mengsel met de garde goed door elkaar.

Laat 2 à 3 minuten koken.

Laat de roux iets langer koken tot hij begint te kleuren.

Roux brun (bruine roux)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter

100 g bloem

Bereiding

Smelt de boter in een pan maar laat niet te heet worden.

Zeef de bloem.

Geef ze ineens bij de boter.

Roer het mengsel met de garde goed door elkaar.

Laat de roux koken tot hij hazelnootbruin is.

Het is voor de smaak en bindkracht van de roux van het grootste belang dat dit zeer langzaam geschiedt.

Niet bang zijn als er de eerste 10 minuten geen verkleuring optreedt.

Het maken van een goede bruine roux mag gerust een uur duren.

Sauce Andalouse (Andalusische saus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

¾ l mayonaise

1 groene paprika

¼ l tomatenpuree

Bereiding

Maak de paprika schoon.

Snij op en en verwijder de zadjes en zaadlijsten.

Snij de paprika in kleine blokjes.

Meng de mayonaise met tomatenpuree en voeg de blokjes paprika toe.

Sauce batarde (batarde saus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
5 eierdooiers
zout
peper
300 g boter
50 g bloem
½ dl slagroom
citroensap

Bereiding

Kook 7 dl water met wat zout.
Smelt 50 g boter in een pan.
Voeg de bloem erbij en meng even door.
Schenk ineens het water erbij en klop ijverig met de garde.
Meng de eierdooiers met de room en wat citroensap.
Meng dit door de saus.
Warm nog even door.
Zeef de saus door een doek.
Klop er, van het vuur af de boter in stukjes door met de garde.
Deze saus is geschikt bij gepocheerde vis en ook voor asperges.

Sauce beurre blanc (blanke botersaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

200 g boter

azijn

100 g sjalotjes

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.

Leg ze in een pan en voeg 5 eetlepels azijn toe.

Breng aan de kook.

Laat op een laag vuur de sjalotjes gaar worden en de azijn verdampen.

Laat afkoelen.

Mak een au bain marie van 70 C.

Zet de pan in de au bain marie.

Roer de boter zacht en geef ze beetje bij beetje bij de sjalot.

Klop hierbij voortdurend met een garde, totdat een mooie gladde saus ontstaat.

Sauce béarnaisesaus spéciale (speciale béarnaisesaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

½ l béarnaisesaus

1 bosje peterselie

1 dl slagroom

Bereiding

Hak de peterselie fijn.

Bak hem even in een friteuse op 175 C.

Klop de slagroom bijna stijf.

Roer samen met de peterselie door de béarnaisesaus.

Sauce groseille au raifort (aalbessensaus met mierikswortel)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

400 g aalbessengelei

2 eetlepels geraspte mierikswortel (zeer fijn geraspt)

zout

peper

1 dl port

nootmuskaat

kaneel

Bereiding

Kook de port, voorzien van wat nootmuskaat en kaneel, zout en peper voor 1/3 in.

Druk de gelei door een zeef en voeg bij de port.

Meng de mierikswortel erdoor.

Sauce Mornay (mornaysaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 l béchamelsaus

1 dl slagroom

100 g geraspte kaas

eventueel:

2 dl kookvocht van vis

Bereiding

Kook de béchamelsaus voor 1/3 in en voeg de gesmolten kaas toe.

Roer onder zachtjes koken tot de kaas volledig opgenomen is en gesmolten.

Voeg tenslotte de room toe en laat nog even koken.

Als de saus bestemd is voor bij vis voeg we ook het kookvocht toe met de kaas.

Sauce Nantua (nantuasauss)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

60 g boter
3 dl melk
25 g kreefteboter
zout
peper
60 g bloem
3 dl visfumet
1 dl slagroom
cayennepeper

Bereiding

Maak van boter en bloem een witte roux.
Voeg melk en visfumet toe tot een dikke gladde saus ontstaat.
Voeg dan de kreefteboter toe en laat even door koken.
Klop de slagroom stijf en voeg van het vuur af toe.
Maak op smaak met peper, zout en cayennepeper.

Sole et saumon princesse (zeetong en zalm van de prinses)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 tongfilets
50 g kleine champignons
1 prei
1 bosje selderijgroen
kruidnagel
¼ l witte wijn
1 bosje peterselie
1 blad lavas
1 moot zalm
12 asperges
1 laurierblad
¼ l water
1 wortel
1 citroen
4 dl nantuasaus
aardappelpuree

Bereiding

Was prei, selderijgroen, peterselie en wortel en hak ze fijn.
Mak de ui schoon en snij in ringen.
Zet het water met de witte wijn op het vuur.
Voeg de fijngesneden groentes, uiringen, laurierblad, kruidnagel en lavas toe.
laat dit een half uur tegen de kook aan trekken.
Zeef de groentebouillon en pocheer enkele minuten de schoongemaakte champignons in.
Haal ze eruit en zet weg in koud water.
Kook de asperges gaar.
Pocheer de zalm 8 minuten in de bouillon.
Plet de tongfilets licht en bestrooi ze aan de velkant met peper en zout.
Haal de zalm uit de bouillon en pocheer de tong er 5 minuten in.
Maak intussen de zalm schoon en verdeel in redelijke stukken.
Snij de gare tongfilets in reepjes.
Voeg de champignons toe aan de nantuasaus.
Schep een lepel saus op de borden.
Leg er een paar asperges bij.
Spuut er een toef aardappelpuree naast.
Leg er reepjes tong en stukjes zalm bij en overdek de vis met nantuasaus.

Spaghetti met tomatenpreisaus

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

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rode peper, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie traditioneel
50 g magere spekreepjes
500 g prei
400 g spaghetti
zout
1 pakje Heinz Tomato Frito
250 g tomaten, in stukjes
peper
150 g geraspte pizzakaas (Finello)

Bereiding

Fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend 5 minuten in de hete olie.
Voeg de spekreepjes toe en bak ze 3 minuten mee.
Scheep de prei erdoor en bak alles nog 3 minuten op een hoog vuur.
Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Schenk de Tomato Frito bij het preimengsel en breng alles aan de kook.
Scheep de tomaten erdoor en kook de saus 5 minuten.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Serveer de pasta met de saus en geef de kaas er apart bij.

Wijnadvies: Valpolicella Terre de Verona

Suprême de volaille au porto (borstfilet van kip met port)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
1 dl port
150 g rijst
1 ui
2 appels
¼ l bouillon
1 prei
1 dl slagroom

Bereiding

Schenk port en bouillon in een pannetje en laat inkoken tot stroopdikte.
Snij de ui fijn en fruit glazig in wat boter.
Snij de prei ragfijn.
Kook de rijst.
Als hij gaar is, voeg ui en prei toe.
Maak de saus af met de room en warm nog even door.
Schil de appels en verwijder de klokhuizen en snij in partjes.
Smelt boter in een pan bak de partjes gaar, maar niet bruin.
Bedek een bakblik met aluminiumfolie, beboter dit, strooi er wat peper over en leg hierop de kipfilets.
Bestrijk met boter en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 10 minuten in een oven van 200 C.
Leg op een verwarmd bord een kipfilet.
Serveer er een schaaltje rijst naast.
Leg er een paar appelschijfjes bij.
Schenk er een beetje saus over.

Suprême de volaille aux excrevisses (filet van kippenborst met rivierkreeftjes)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 halve kippenborsten
1 l kippenbouillon
8 fleurons
25 g boter
1 eetlepel kreefteboter
4 plakjes gerookte ossetong (½ cm dik)
½ dl slagroom
12 rivierkreeftjes
8 morilles
25 g bloem
2 eierdooiers
zout
peper

Bereiding

Pocheer de kreeftjes 3 minuten in de kippenbouillon.
Draai het onderlijf van de kop en bewaar de koppen voor garnering.
Haal het vlees uit het staartstuk.
Pocheer in hetzelfde vocht de morilles 20 minuten en de kippenborsten 10 minuten.
Hou alles warm en kook de bouillon in tot ½ l.
Maak een blonde roux van boter en bloem.
Voeg het gezeefde kookvocht toe zodat een gladde saus ontstaat.
Voeg de kreefteboter toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Steek uit de ossetong zoveel mogelijk rondjes ter grootte van een gulden.
Warm in een braadpan wat boter en laat deze niet bruin worden.
Warm hierin voorzichtig de morilles, kreeftjes en kippenborsten op.
Meng de eierdooiers met de slagroom en voeg dit bij de saus.
Deze mag niet meer koken.
Leg op elk bord een halve kippenborst.
Leg er 3 rivierkreeftjes op.
Leg de rondjes tong ertegen aan.
Doe de morilles erbij en bedek met de saus.
Garneer elk bord met 2 fleurons en de koppen.

Tarte de poireaux (preitaart)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

250 g bladerdeeg

1 eetlepel olie

175 g ontbijtspek (4 mm dik)

3 eieren

400 g prei

¼ l bechamelsaus

Bereiding

Maak de prei schoon en snij in stukjes van 2 cm.

Bak de spekjes in de olie tot ze glazig zijn.

Voeg de prei toe en laat 10 minuten smoren.

Voegd e béchamelsaus bij het mengsel.

Laat nog even doorkoken.

Hala de pan van het vuur en laat afkoelen.

Rol het deeg uit tot een plak van 4 mm dik.

Bedek een springvorm ermee.

Mengd e losgeklopte eieren door het preimengsel.

Verdeel de massa over de taartvorm.

Zet de vorm 40 minuten in een oven van 200 C.

Snij de taart in punten en serveer.

Terrine de saumon au beurre blanc (pastei van zalm met beurre blanc)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

200 g verse zalm
300 kabejauwfilet
100 g vers vet spek
1 citroen
1 eierdooier
3 eetlepels gehakte peterselie
1 sjalotje
zout
peper
4 eetlepels witte wijn
1 ei
koffieroom
2 dl beurre blanc

Bereiding

Snij de kabeljauw en spek klein en maak met een mixer zeer fijn.
Hak het sjalotje fijn en fruit in wat boter goudgeel.
Klop het ei en de dooier los.
Voeg een scheutje koffieroom toe.
Meng dit door de gemalen vis.
Voeg het gefruite sjalotje toe en 1 eetlepel peterselie, citroensap en wijn.
Breng op smaak met zout en peper.
Ontgraat de zalm en snij in repen van 1 vierkante cm doorsnede.
Wentel door de rest van de peterselie.
Beboter een pasteipot.
Vul hem met voor de helft met de farce.
Leg er de stroken zalm op en sluit af met farce.
Dek af met een stuk aluminiumfolie en zet in een oven van 170 C.
Laat hierin 20 à 25 minuten staan.
Leg op een verwarmd bord wat beurre blanc en stukje pastei.

Terrine de turbot aux poivres verts (pastei van tarbot met groene pepers)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

400 g tarbot filet
1 losgeklopt ei
2 sjalotjes
1 eetlepel vermouth
85 g vers vet spek
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel gehakte peterselie
25 g boter
1 sneetje oud brood
2 eetlepels koffieroom
2 aardappels
1 theelepel zout
12 asperges
1 eetlepel groene pepers
4 eetlepels witte wijn

Bereiding

Snij de vis in kleine stukjes, het spek in reepjes en de korst van het brood.
Week het brood in de wijn en vermouth.
Maal brood, vis en spek door de molen op de kleinste plaat.
Roer tot een gladde massa.
Fruit fijngekte sjalotjes en knoflook in de helft van de boter lichtbruin.
Voeg citroensap, afgespoelde pepers, peterselie, zout, ei, room en de op het laatste moment geraspte aardappels toe.
Voeg bij het vismengsel en meng goed.
Bekleed een pasteischaal met aluminiumfolie en vet in met de rest van de boter.
Stort de massa erin.
Sluit af met aluminiumfolie met een gaatje erin.
Plaats de schaal au bain marie in een oven van 200 C.
Laat in ca. 45 minuten gaar worden.
Serveer per persoon een schijf warme terrine en 3 asperges.

Vanillekwark met exotisch fruit

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels amandelschaafsel (Dr. Oetker)

4 eetlepels havermout

4 eetlepels gemalen kokos

500 g Mona halfvolle kwark vanille (bak à 750 g)

1 banaan, in plakjes

2 schijven ananas, in stukjes

½ mango, in stukjes

Bereiding

Hak het amandelschaafsel fijn.

Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag en rooster de amandelen met de havermout en de kokos al omscheppend licht bruin en laat het op keukenpapier afkoelen.

Verdeel de kwark over 4 schaaltjes.

Schep het fruit erop en verdeel het havermoutmengsel erover.

Tip: Snijd de rest van de ananas en de mango in stukjes en eet het met yoghurt als ontbijt.

