



Recepten *Carta*

250 recepten
(Carta2007-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardbeien-vlaflip
2. Aiglefin au four (schelvis uit de oven)
3. Aiglefin à l'Anglaise (schelvis op z'n Engels)
4. Aiglefin à l'Irlandaise (Ierse schelvis)
5. Aiglefin à la Bretonne (Bretonse schelvis)
6. Aiglefin à la crème (schelvis met room)
7. Aiglefin à la Pomeranienne (schelvis uit Pommeren)
8. Aiglefin à la Portugaise (Portugese schelvis)
9. Aiglefin à la Provençale (Provençaalse schelvis)
10. Aiglefin en cadgery (schelvis met rijst)
11. Aiglefin farci au four (gevulde schelvis uit de oven)
12. Ananas met romige kokosvla
13. Andijviestamppot
14. Anguille à l'Allemande (paling op z'n Duits)
15. Anguille à l'Angevaine (paling uit Angers)
16. Anguille à l'Anglaise (paling op z'n Engels)
17. Anguille à la Lyonnaise (paling uit Lyon)
18. Anguille à la Perpignannaise (paling uit Perpignan)
19. Anguille à la Vendéenne (paling uit de Vendée)
20. Anguille en matelote (matelote van paling)
21. Anguille grillée (gegrilde paling)
22. Appelpannenkoeken
23. Artichauts au cerfeuil (artisjokken met kervel)
24. Artichauts au gruyère (artisjokken met gruyèrekaas)
25. Artichauts à la diable (artisjokken diable)
26. Artichauts à la Grècque (artisjokken op z'n Grieks)
27. Artichauts à la juive (artisjokken van de jodin)
28. Artichauts à la méridionale (artisjokken méridionale)
29. Artichauts à la Portugaise (Portugese artisjokken)
30. Artichauts farcis aux légumes (artisjokken gevuld met groenten)
31. Artichauts Hautemire (artisjokken Hautemire)
32. Asperges au yaourt (asperges met yoghurt)
33. Asperges à la Milanaise (Milanese asperges)
34. Asperges à la Polonaise (asperges op z'n Pools)
35. Asperges à la Tourangelle (asperges uit Tours)
36. Aubergine au fromage blanc (aubergine met witte kaas)
37. Aubergine à la Craiova (aubergine Craiova)
38. Aubergine à la crème (aubergine met room)
39. Aubergine Délicieuse
40. Auberginestoofpot
41. Avocats en quenelle (quenellen van avocado)
42. Babi ketjap met gewokte sambalgroenten en Chinese eiermie
43. Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst
44. Ballotine d'agneau (rollade van lam)
45. Bami met kalkoenreepjes
46. Basmatikroketten met krab
47. Bavaois à la chipolata (chipolata bavaois)
48. Biologische koolschotel met blauwe kaas
49. Blanquette de veau à la ménagère (blanquet van kalbsvlees van de huisvrouw)
50. Blini's met gerookte zalm, garnalen en gerookte paling
51. Boeuf au madère (rundvlees met madera)
52. Boeuf à l'indienne (Indisch rundvlees)
53. Boeuf à la Camarguaise (rundvlees uit de Camarque)
54. Boeuf à la Chilienne (Chileens rundvlees)
55. Boeuf à la ficelle (rundvlees aan het touwtje)
56. Boeuf à la flamande (Vlaams rundvlees)
57. Boeuf à la Hongroise (Hongaars rundvlees)
58. Boeuf bourguignon 5
59. Bonenschotel met avocado
60. Brick met kruidenkaas
61. Briochin de veau lucullus (kalbsvlees lucullus in briochedeeg)

62. Brochettes de magret de canard aux pruneaux (mini-spiesjes van eendenmagret met pruimen)
63. Brocoli à la Vendéenne (broccoli uit de Vendée)
64. Broodje shoarma met spitskool
65. Burrito's met makreel
66. Cabillaud au basilic (kabeljauw met basilicum)
67. Cabillaud aux fines herbes (kabeljauw met tuinkruiden)
68. Cabillaud à l'Anglaise (kabeljauw op z'n Engels)
69. Cabillaud à la crème (kabeljauw met room)
70. Cabillaud à la moutarde (kabeljauw met mosterd)
71. Cabillaud à la Normande (Normandische kabeljauw)
72. Cabillaud à la Provençale (Provençaalse kabeljauw)
73. Cabillaud en gratin (gegratineerde kabeljauw)
74. Cailles au bourgogne (kwartels met bourgogne)
75. Cailles au champagne (kwartels met champagne)
76. Cailles aux cerises (kwartels met kersen)
77. Cailles aux raisins (kwartels met druiven)
78. Cailles à la crème (kwartels met room)
79. Cailles à la diable (kwartels diable)
80. Cailles en chemise (kwartels in een hemdje)
81. Cailles sur canapés (kwartels op canapés)
82. Canard à l'ananas (eend met ananas)
83. Canard à la bigarade (eend bigarade)
84. Canard à la choucroute (eend met zuurkool)
85. Canard à la Montmorency (eend Montmorency)
86. Canard à la Périgourdine (eend uit de Périgord)
87. Canard à la Rouennaise (eend uit Rouaan)
88. Canard bonhomme Normand (eend bonhomme Normand)
89. Caraibische rundnuggets
90. Caramelstroop
91. Carottes à l'ariègeoise (worteltjes uit de Ariège)
92. Carottes à la Catalane (Catalaanse worteltjes)
93. Carré d'agneau aux aromates (lamsrib met aromaten)
94. Carré d'agneau aux fonds d'artichauts (lamsrib met artisjokbodems)
95. Carré d'agneau à la bonne femme (lamsrib van de burgersvrouw)
96. Carré d'agneau à la bordelaise (lamsrib uit Bordeaux)
97. Carré d'agneau à la boulangère (lamsrib van de bakkersvrouw)
98. Carré d'agneau à la jardinière (lamsrib met verse groenten)
99. Carré d'agneau persillade (lamsrib met peterselie)
100. Carré de porc au curry (varkensrib met kerrie)
101. Carré de porc aux pruneaux et aux noix (varkensrib met pruimen en walnoten)
102. Carré de porc à l'ananas (varkensrib met ananas)
103. Carré de porc à la Languedocienne (varkensrib uit de Languedoc)
104. Carré de porc à la limousine (varkensrib uit de Limousin)
105. Carré de porc à la Lyonnaise (varkensrib uit Lyon)
106. Carré de porc à la moutarde (varkensrib met mosterd)
107. Carré de porc à la Soissonnais (varkensrib uit Soissons)
108. Champignonntoast
109. Charlotte au marasquin (charlotte van de markiezin)
110. Charlotte à la russe (charlotte russe)
111. Charlotte Schönbrunn
112. Charlotte Sylvabelle
113. Chateaubriand à l'estragon (ossehaas met dragon)
114. Chateaubriand à la breuer (ossehaas breuer)
115. Chateaubriand Florida (ossehaas Florida)
116. Chateaubriand grande fine (ossehaas grande fine)
117. Chateaubriand grillé (gegrilde ossehaas)
118. Chevreuil à la stroganoff (ree stroganoff)
119. Chevreuil sauce piquante (ree met pikante saus)
120. Chili-visschotel uit de oven
121. Chinese miesoep
122. Chinese stoombroodjes met gehakt 2
123. Chou rouge aux marrons (rode kool met kastanjes)

124. Chou rouge à l'Ecossaise (Schotse rode kool)
125. Chou rouge à la Bourguignonne (rode kool uit Bourgogne)
126. Choux de Bruxelles au beurre (spruitjes met boter)
127. Choux de Bruxelles au fromage (spruitjes met kaas)
128. Choux de Bruxelles à l'Anglaise (spruitjes op z'n Engels)
129. Choux de Bruxelles à l'Indienne (spruitjes op z'n Indisch)
130. Choux de Bruxelles à la crème (spruitjes met room)
131. Civet de chevreuil (ragoût van ree)
132. Civet de lièvre à la Française (Franse hasepeper)
133. Civet de lièvre (hasepeper)
134. Civet de lièvre aux pruneaux (hasepeper met pruimen)
135. Civet de lièvre à l'Allemande (Duitse hasepeper)
136. Civet de lièvre à l'ardennaise (hasepeper uit de Ardennen)
137. Civet de lièvre à la diane (hasepeper Diane)
138. Civet de lièvre à la flamande (Vlaamse hasepeper)
139. Civet de lièvre à la Languedocienne (hasepeper uit de Languedoc)
140. Civet de lièvre à la solognote (hasepeper uit Sologne)
141. Civet de Poulet à la Bourguignonne (ragoût van kip z'n Bourgondisch)
142. Coq au vin (kip in wijn)
143. Cotelettes d'agneau à la réforme (lamskoteletten réforme)
144. Coulubiak de saumon (coulubiak van zalm)
145. Coulis de poivrons frais (coulis van paprika's)
146. Côte de boeuf au fleurie (runderrib met fleuriewijn)
147. Côte de boeuf aux aromates (runderrib met aromaten)
148. Côte de boeuf aux champignons (runderrollade met champignons)
149. Côte de boeuf à la bouquetière (runderrib van het bloemenmeisje)
150. Côte de boeuf à la Marseillaise (runderrib uit Marseille)
151. Côte de boeuf à la Toulousaine (runderrib uit Toulouse)
152. Côte de boeuf braisée (gebraaseerde runderrib)
153. Côte de boeuf Brillat Savarin (runderrollade Brillat Savarin)
154. Côte de boeuf Wellington (runderrib Wellington)
155. Côtelettes d'agneau au matignon (lamskoteletten met matignon)
156. Côtelettes d'agneau aux fines herbes (lamskoteletten met tuinkruiden)
157. Côtelettes d'agneau à l'Angevaine (lamskoteletten uit Anjou)
158. Côtelettes d'agneau à l'estragon (lamskoteletten met dragon)
159. Côtelettes d'agneau à la Carmen (lamskoteletten Carmen)
160. Côtelettes d'agneau à la Mexicaine (Mexicaanse lamskoteletten)
161. Côtelettes d'agneau à la Niçoise (lamskoteletten uit Nice)
162. Côtelettes d'agneau à la Parisienne (Parijse lamskoteletten)
163. Côtelettes d'agneau à la Portugaise (Portugese lamskoteletten)
164. Côtelettes d'agneau en chevreuil (lamskoteletten als ree bereid)
165. Côtelettes d'agneau en cocotte (lamskoteletten in het pannetje)
166. Côtelettes de chevreuil à la Bouguignonne (reekoteletten uit de Bourgogne)
167. Côtelettes de chevreuil à la minute (reekoteletten à la minute)
168. Côtelettes de chevreuil à la Slave (Slavische reekoteletten)
169. Côtelettes de chevreuil à la Solognote (reekoteletten uit Sologne)
170. Côtelettes de chevreuil à la Veluvienne (reekoteletten van de Veluwe)
171. Côtelettes de chevreuil Bélisaire (reekoteletten Bélisaire)
172. Côtelettes de chevreuil sur canapés (reekoteletten op canapés)
173. Côtelettes de marcassin à la chasseur (koteletten van wild zwijn van de jager)
174. Côtelettes de marcassin à la Sevillane (koteletten van wild zwijn uit Sevilla)
175. Côtes de porc au concombre (koteletten met komkommer)
176. Côtes de porc au raifort (koteletten met mierikswortel)
177. Côtes de porc aux aromates (koteletten met aromaten)
178. Côtes de porc aux oignons (koteletten met uien)
179. Côtes de porc à l'Ardennaise (koteletten met uit de Ardennen)
180. Côtes de porc à l'avesnoise (koteletten met mosterd en gruyère)
181. Côtes de porc à l'Italienne (Italiaanse koteletten)
182. Côtes de porc à l'Orange (koteletten met sinaasappel)
183. Côtes de porc à la Baloise (koteletten met uit Bazel)
184. Côtes de porc à la Bretonne (Bretonse koteletten)

185. Côtes de porc à la Bruxelloise (Brusselse koteletten)
186. Côtes de porc à la charcutière (koteletten met van de slagersvrouw)
187. Côtes de porc à la châtelaine (koteletten van de kasteelvrouw)
188. Côtes de porc à la Chinoise (Chinese koteletten)
189. Côtes de porc à la Danoise (Deense koteletten)
190. Côtes de porc à la Gasconne (koteletten uit Gascogne)
191. Côtes de porc à la Hongroise (Hongaarse koteletten)
192. Côtes de porc à la Normande (Normandische koteletten)
193. Côtes de porc à la Pojarski (koteletten Pojarski)
194. Côtes de porc à la Provençale (Provençaalse koteletten)
195. Côtes de porc marinées (gemarineerde koteletten)
196. Côtes de porc Saint-Vincent (koteletten Sint-Vincent)
197. Côtes de porc sauce piquante (koteletten met pikante saus)
198. Côtes de porc sauce soubise (koteletten met soubisesaus)
199. Côtes de porc Vallée d'Auge (koteletten Vallée d'Auge)
200. Côtes de veau aux champignons (kalfskotelet met champignons)
201. Côtes de veau aux fines herbes (kalfskotelet met tuinkruiden)
202. Côtes de veau à la Champenoise (kalfskotelet uit Champagne)
203. Côtes de veau chasseur (kalfskotelet van de jager)
204. Côtes de veau Foyot (kalfskotelet Foyot)
205. Crostini met garnalen, gerookte zalm en surimi
206. Crostini met gegrilde courgettes
207. Croustade de boeuf Rossini (ossehaas in bladerdeeg Rossini)
208. Croustades d'oeufs brouillés à la Portugaise (Portugese roereieren)
209. Curry maaltijdsoep
210. Deegbuideltjes met gember-dadelvulling
211. Diplomate aux bananes (diplomaat met bananen)
212. Diplomate aux framboises (diplomaat met frambozen)
213. Diplomate Dauphinois (diplomaat uit de Dauphine)
214. Dolmadákja jalantzí (Griekse gevulde druivenblaadjes)
215. Echine de porc a l'estragon (varkensschijven met dragon)
216. Echine de porc a l'orange (varkensrollade met sinaasappel)
217. Kipnuggets met pittige salade
218. Lasagne met tonijn
219. Macaroni met tomatensaus
220. Mediterrane 'burgers'
221. Mie met loempia's
222. Minestrone-soep 6
223. Oeufs brouillés (recette de base) (basisrecept voor roereieren)
224. Pasta met romige krab
225. Pindasoep 2
226. Pizza met kastanjechampignons
227. Prei-mosselquiche
228. Preistamppot met rookworst
229. Provençaals stoofpotje
230. Ravioli met walnoten
231. Rijst met kippenlevertjes
232. Rouleau van kip met trostomaat en risotto
233. Salade met kip en avocado
234. Schnitzel met zoete witlof
235. Snelle linzensoep
236. Spaanse maaltijdsoep 2
237. Spruitjesstamppot 2
238. Struisvogelbiefstuk met rode-portjus
239. Taartje van avocado met appel en garnalen
240. Tarwerisotto met zeebanket
241. Thais garnalenkoekje met avocado-ijs en zoete chili
242. Tonkatsu met sesamrijst en witlof
243. Tortilla's met chilibonen
244. Tortilla's met yoghurt-salsa
245. Triglie con verdure misto (rode mul met groenteratatouille)
246. Tropische kip
247. Varkenshaas met ananassaus
248. Vis in sinaasappelsaus

- 249. Wok rolls met pittige kokoskip en groenten**
- 250. Zalmfilet met broccoli en tagliatelle**

Aardbeien-vlaflip

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

Ingrediënten

1 blikje aardbeien op lichte siroop (410 g)
½ l vanillevla zachter van smaak (pak à 1 liter)
½ l magere aardbeienyoghurt
2 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding

Aardbeien afgieten en 8 eetlepels siroop opvangen.
In vier hoge glazen achtereenvolgens vla, aardbeien, laag yoghurt en siroop schenken.
Garneren met chocoladevlokken.

Aiglefin au four (schelvis uit de oven)

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

Ingrediënten

1 schelvis van 1 kg
25 g boter
2½ dl droge witte wijn
1 dl slagroom
3 sjalotjes
2 citroenen
peterselie
bloem
zout
peper

Bereiding

Zet de oven op 180°C.
Maak de vis schoon.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Was de peterselie en hak die fijn.
Snij de citroenen in schijven.
Beboter een ovenvaste schaal, leg de sjalot op de bodem, geef er zout en peper over.
Geef zout en peper over de vis en leg hem in de schaal.
Geef er de witte wijn over en bedek hem met alufolie.
Zet de schaal op het vuur, breng de zaak aan de kook en schuif daarna de schaal in de oven.
Laat ze hier 15 minuten en arroseer af en toe de vis met het vocht.
Meng 25 g bloem met evenveel boter tot een beurre manié.
Als de vis gaar is halen we hem uit de schaal.
We passeren het kookvocht in een pannetje, zetten dat op het vuur en voegen de room toe.
Onder kloppen met de garde werken we de beurre manié door de saus als deze kookt en controleren de smaak.
Haal het vel van de vis, leg hem op een voorverwarmde schaal, schenk er de saus over en bestrooi met gehakte peterselie.

Aiglefin à l'Anglaise (schelvis op z'n Engels)

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

Ingrediënten

800 g schelvisfilet

80 g boter

80 g maître d'hôtelboter

2 eieren

zout

peper

paneermeel

bloem

Bereiding

Snij 4 mooie stukken uit de filet.

Paneer ze à l'anglaise.

Smelt de boter in een pan en als ze bruin begint te worden, sauteer dan de schelvisfilets aan beide kanten goudbruin.

Zet het vuur laag en laat nog 8 minuten zachtjes sauteren.

Snij de harde maître d'hôtel boter in vier gelijke stukjes.

Leg de filets op een verwarmdeschaal, leg op elk stuk een stukje maître d'hôtelboter en serveer.

Aiglefin à l'Irlandaise (Ierse schelvis)

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

Ingrediënten

4 dikke moten schelvis

2 uien

1 citroen

peterselie

80 g boter

50 g paneermeel

zout

peper

¼ l cider

¾ dl azijn

Bereiding

Zet de oven op 200 ° C.

Was en droog de moten vis.

Geef er aan beide kanten zout en peper over.

Schil de uien en snij ze in fijne juliënne.

Schil de citroen, snij het citroenvlees aan brunoise.

Was en hak wat peterselie.

Smeer een ovenschaal in met 30 g boter.

Bedek de bodem met de ui, citroen en de helft van de peterselie.

Leg hierop de moten vis.

Geef er de cider bij en de azijn.

Het vocht moet gelijk staan met de bovenkant van de vis.

Strooi er het paneermeel over.

Snij 20 g boter in kleine stukjes en verdeel deze over de vis.

Zet de schaal 20 minuten in de oven.

Als de vis klaar is, haal de moten dan uit de schaal, laat ze uitlekken en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Houd deze warm.

Giet het vocht met inhoud in een pannetje en laat het snel reduceren voor een derde gedeelte.

Wrijf de saus dan door een fijne zeef.

Warm ze weer op en geef er de rest van de boter in kleine stukjes bij onder voortdurend kloppen met de garde.

Controleer de smaak en corrigeer deze eventueel met peper en zout.

Geef de saus over de moten vis, strooi er de rest van de peterselie over en serveer.

Aiglefin à la Bretonne (Bretonse schelvis)

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

Ingrediënten

800 g schelvis aan een stuk

2 eieren

125 g boter

4 grote artisjokken

zout

peper

1½ dl droge witte wijn

40 g bloem

peterselie

1 l courtbouillon

½ citroen

1 dl slagroom

Bereiding

Was de peterselie en hak ze fijn.

Breng water met wat zout in een grote pan aan de kook.

Maak de artisjokken schoon, was ze en leg ze in het kokende water.

Laat ze zachtjes gedurende 40 minuten koken.

Was het stuk schelvis, leg het in een passende pan, schenk er courtbouillon en witte wijn over, breng het aan de kook en laat het 25 minuten pocheren.

Maak ondertussen de saus.

Smelt 40 g boter, geef er de bloem bij en maak een blanke roux.

Leng de roux aan met 4 dl van het kookvocht van de vis en laat dit 10 minuten zachtjes koken terwijl men roert.

Giet de artisjokken af, verwijder de blaadjes en het haar.

Smelt 35 g boter in een pannetje en sauteer hierin de artisjokbodems bruin.

Haal het eetbare gedeelte van de onderkant van de artisjokblaadjes af, meng het met de slagroom, voeg hierbij het sap van de ½ citroen en wrijf het mengsel door een zeef.

Breek de eieren en scheid de dooiers van de witten.

Meng de dooiers door het slagroommengsel.

Geef hierbij enkele eetlepels warme saus.

Geef dan, terwijl de saus van het vuur af is, de liaison bij de saus en klop het er goed door.

Zet de saus weer op zacht vuur maar zorg ervoor dat hij niet meer aan de kook komt.

Monteer nu met de rest van de boter de saus en maak de ze op smaak af.

Laat nu de vis uitlekken, verwijder het vel, leg hem op een voorverwarmde schaal, geef er gehakte peterselie over en zet er de artisjokbodems bij.

Geef er wat saus over, doe de rest van de saus in een saucière en serveer.

Aiglefin à la crème (schelvis met room)

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

Ingrediënten

800 g schelvisfilets
3 sjalotjes
peterselie
200 g champignons
½ citroen
2 dl droge witte wijn
4 dl slagroom
50 g boter
20 g bloem
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven tot 170 ° C.
Maak de champignons schoon, snij de koppen in schijfjes en hak de stelen fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Pers de citroen uit en geef het sap over de gehakte champignons.
Was de peterselie en hak ze fijn.
Smeer een grote ovenschotel in met 10 g boter.
Beleg de bodem met gehakte sjalot, gehakte champignons en de helft van de peterselie.
Leg hierop de schelvisfilets.
Geef er zout en behoorlijk peper over en besproei met de witte wijn.
Zet de schaal ongeveer 35 minuten in de oven.
Smelt gedurende deze tijd 20 g boter in een pan.
Geef er de schijfjes champignon bij, laat op groot vuur sauteren en geef er zout en peper over.
Als de vis klaar is leggen we de filets voorzichtig in een verwarmde dienschaal en leggen er de gebakken champignons omheen.
Houd de schaal warm.
Maak van de rest van de boter en de bloem een beurre manié door ze goed te kneden.
Zet het kookvocht van de vis op groot vuur.
Laat het tot de helft reduceren, geef er de room bij en laat het 4 minuten koken onder goed roeren.
Geef er dan onder roeren de beurre manié bij en controleer de smaak.
Corrigeer deze als nodig.
Schenk de saus over de vis en geef hierover de rest van de peterselie.
Serveer onmiddellijk.

Aiglefin à la Pomeranienne (schelvis uit Pommeren)

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

Ingrediënten

1 schelvis van 1 kg

1 l melk

250 g rijst

3 citroenen

2 uien

1 bouquet garni

1 wortel

1 eetlepel mierikswortel

1 dl azijn

zout

peper

Bereiding

Breng de melk met de geraspte mierikswortel aan de kook en kook hierin de rijst.

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.

Maak de wortel schoon en snij ze in dunne plakjes.

Was en droog de vis.

Leg hem in een grote pan.

Voeg wortel en ui toe en het bouquet garni.

Geef er de azijn over en bedek hem ruim met koud water.

Geef er zout en peper bij.

Breng het aan de kook en laat 15 minuten pocheren.

Snij de citroenen mooi uit.

Leg de rijst op een verwarmde dienschaal, leg daarop de schelvis en versier met de citroenen.

Aiglefin à la Portugaise (Portugese schelvis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 moten schelvis

30 g boter

$\frac{3}{4}$ l droge witte wijn

100 g rijst

750 g tomaten

1 ui

teentje knoflook

peterselie

zout

peper

Bereiding

Schil de ui en hak ze fijn.

Doe hetzelfde met het teentje knoflook.

Was de peterselie en hak ze fijn.

Kook de rijst half gaar.

Maak de tomaten concassée.

Smelt de boter en fruit er de ui in, voeg er de knoflook bij, de in kleine brunoise gesneden tomaten en de rijst en laat 5 minuten koken terwijl men roert.

Van het vuur af leggen we de moten vis op de tomaten met rijst, geven er de wijn over, peper en zout en brengen het op groot vuur aan de kook met de deksel op de pan.

Kook het zachtje 10 minuten, haal dan de deksel van de pan en kook nog 8 minuten.

Leg de moten vis op een verwarmde dienschaal.

Giet eventueel overtollig vocht van het garnituur af.

Geef er het garnituur omheen en strooi er gehakte peterselie over.

Aiglefin à la Provençale (Provençaalse schelvis)

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

Ingrediënten

800 g schelvis aan een stuk

3 eetlepels azijn

70 g boter

1 bouquet garni

2 uien

1 wortel

2 kruidnagels

peterselie

1 teen knoflook

2 sjalotjes

2 dl droge witte wijn

4 ansjovisfilets in olie

zout

peper

50 g paneermeel

tomatenpuree

Bereiding

Maak een courtbouillon.

Schil uien en wortel en snij ze in stukken.

Was het bouquet garni.

Doe alles in een pan, geef er de azijn bij en een l water, zout en peper en geef er de kruidnagels bij.

Breng het aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.

Was gedurende deze tijd de vis en leg hem in de courtbouillon zodra deze klaar is.

Laat hem 20 minuten pocheren.

Als de vis klaar is, laat hem dan uitlekken, haal het vel weg en de graten eruit en verdeel de vis in stukken.

Smeer een ovenvaste schaal in met 20 g boter en leg de vis hierin.

Zet de oven op 170 ° C.

Maak nu de saus.

Schil sjalot en knoflook en was de peterselie.

Hak alles fijn.

Smelt 30 g boter in een pan en als ze heet is sauteer het zojuist genoemde mengsel erin gedurende 5 minuten.

Geef er de witte wijn bij en een eetlepel tomatenpuree, voeg zout en peper toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

Maak de ansjovis fijn met een vork en geef de pasta bij de saus.

Meng het goed.

Geef deze saus over de vis, bestrooi hem dan met paneermeel, snij de rest van de boter in kleine stukjes en verdeel deze over de vis.

Zet de schaal 20 minuten in de oven en serveer.

Aiglefin en cadgery (schelvis met rijst)

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

Ingrediënten

600 g schelvis aan een stuk

2 dl droge witte wijn

6 eieren

1 bouquet garni

1 citroen

1 ui

2 kruidnagels

65 g boter

50 g bloem

3 dl melk

1 dl slagroom

kerriepoeder

zout

peper

350 g rijst

Bereiding

Verwarm de oven tot 180°C.

Schil de ui en piqueer met de kruidnagels.

Doe 1½ l water in een pan, voeg er de ui bij, de witte wijn, het bouquet garni, het sap van de citroen, zout en veel peper.

Breng het aan de kook en laat zachtjes gedurende 30 minuten koken.

Haal de bouillon dan van het vuur af en laat hem volledig afkoelen.

Haal er alle groenten uit.

Was de schelvis en leg hem in de koude courtbouillon.

Breng het aan de kook en laat het zachtjes 15 minuten pocheren.

Zorg ervoor dat de rijst gekookt is als de vis klaar is.

Kook gedurende de pocheertijd van de vis ook de eieren in ongeveer 10 minuten hard.

Maak dan de saus.

Smelt 50 g boter in een pan en voeg er de bloem bij.

Geef er 2 dl courtbouillon bij, de melk en de slagroom.

Geef er zout en peper bij en een kleine eetlepel kerriepoeder.

Laat de saus gedurende 10 minuten zachtjes koken onder voortdurend roeren.

Pel de eieren en snij ze in stukjes.

Smeer een ovenschaal in met de rest van de boter.

Laat de vis uitlekken, haal vellen en graten weg en maak het vlees klein.

Leg in de schaal een laag rijst, hierover een laag vis, een laag ei, wat saus, en begin opnieuw.

Zorg dat U met een laag rijst eindigt.

Geef er de rest van de saus over.

Bedek de schaal en zet ze in de oven om alles goed op te warmen zonder dat de bovenkant kleurt.

Serveer onmiddellijk als alles warm genoeg is.

Aiglefin farci au four (gevulde schelvis uit de oven)

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

Ingrediënten

1 schelvis van 1 kg
60 g boter
2 dl droge witte wijn
3 eieren
4 sjalotjes
1½ dl courtbouillon
150 g champignons
peterselie
70 g mie de pain
½ citroen
zout
peper
4 eetlepels slagroom
2 teentjes knoflook
1 dl slagroom
tijmpoeder
bloem

Bereiding

Kook 2 eieren in 10 minuten hard.
Maak ondertussen de champignons schoon en hak ze fijn.
Geef er het sap van ½ citroen over.
Was de peterselie en hak die fijn.
Schil de knoflook en hak ook deze fijn.
Doe hetzelfde met de sjalotjes.
Smelt wat boter in een pan, laat hierin op zacht vuur de sjalotjes zweten.
Voeg er dan de gehakte champignons bij en zet het vuur hoog.
Zet de oven op 200 ° C.
Als het vocht van de champignons verdampt is, dan is het mengsel klaar.
Pel de hardgekookte eieren en hak ze fijn.
Meng het champignonmengsel met de mie de pain, de 4 lepels slagroom, de knoflook en peterselie.
Geef er het hele ongekookte ei bij, tijmpoeder, zout en peper en maak er een homogene farce van.
Beboter een lange ovenvaste schaal.
Was de schelvis, snij de buik open en haal er de graat uit.
Leg een handdoek op de werktafel, leg hier de vis open op, leg de farce op de plaats van de graat, maak de vis dicht en doe er een touwtje omheen zodat hij dicht blijft.
Snij de rest van de boter in kleine stukjes en verdeel deze over de vis.
Leg de vis in de ovenvaste schaal, geef er de courtbouillon en de wijn over en zet hem 35 minuten in de oven.
Maak van 20 g bloem en 20 g boter een beurre manié.
Haal de vis uit de pan en leg hem op een voorverwarmde dienschaal. Haal er het touwtje af.
Geef het vocht van de vis in een pannetje, laat het snel tot 2/3 reduceren, geef de beurre manié bij dit vocht en daarna de slagroom.
Laat dit onder goed kloppen met de garde indikken.

Aiglefin farci au four (gevulde schelvis uit de oven)

Geef de saus over de vis en serveer meteen.

Ananas met romige kokosvla

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 verse ananas

500 ml slagroomvla (pak à 1 l Campina)

8 eetlepels gemalen kokos (zakje à 125 g)

40 g pure chocolade (reep à 100 g)

Bereiding

Ananas overdwers in 4 parten snijden en harde kern verwijderen.

Vruchtvlees in partjes snijden.

Vla mengen met kokos.

Stukjes ananas op vier diepe bordjes leggen en kokosvla ernaast schenken.

Chocolade erboven raspen.

Andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Metro 12-03-2007			Sterren	

Ingrediënten

1000 g aardappelen
olijfolie
2 uien
2 teentjes knoflook
250 g champignons
ketjap
600 g gesneden andijvie
200 g kaas
zout
peper
1 rookworst
mosterd
appelcompote

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in 15 minuten in ruim kokend water gaar.
Giet ze af en stamp ze.
Snij de ui in snippers en fruit ze in een wok met wat olijfolie, voeg de in vieren gesneden champignons en de geperste knoflook toe en bak ze licht, giet een scheutje ketjap bij.
Voeg de andijvie toe en roer het goed door elkaar.
Voeg het mengsel, als de andijvie geslonken is toe aan de gestampde aardappelen.
Voeg naar smaak zout en verse peper toe.
Serveren met warme rookworst, mosterd en appelcompote.

Anguille à l'Allemande (paling op z'n Duits)

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

Ingrediënten

800 g paling in moten

1 ui

½ citroen

cayennepeper

4 dl rijnwijn

50 g boter

zout

peper

1 dl slagroom

Bereiding

Pel de ui en hak die klein.

Doe 3 dl wijn en 3 dl water in een pan, voeg de ui erbij, wat sap van de ½ citroen en wat zout, peper en cayennepeper.

Breng het mengsel aan de kook en stoof hierin de paling 15 minuten.

Haal de moten er dan uit, laat ze uitlekken, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd deze warm.

Passeer het kookvocht en kook het in tot er 3 dl van over is.

Smelt de boter, voeg de bloem erbij en roer.

Leng de roux aan met het ingekookte kookvocht, de laatste dl wijn en de slagroom.

Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.

Controleer de smaak en corrigeer deze eventueel.

Leg nu de moten paling nog even in de saus.

Verwarm nog even en schenk de saus met paling op de dienschaal.

Serveer meteen.

Anguille à l'Angevine (paling uit Angers)

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

Ingrediënten

1 kg grote paling
100 g boter
200 g champignons
½ l droge witte wijn
1 citroen
1 eidooier
1 borrelglas cognac
½ dl slagroom
peterselie
laurier
zout
peper

Bereiding

Snij de palingen in moten van 7 cm lengte.
Pers de citroen uit.
Geef het sap over de moten paling en laat deze 10 minuten marineren in het citroensap.
Smelt de helft van de boter in een pan en sauteer hierin de moten paling enkele minuten op klein vuur.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Was en hak wat peterselie.
Flambeer de paling met de cognac.
Voeg de champignons toe, doe de deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes smoren.
Geef er dan zout bij, de wijn, het blaadje laurier, zet het vuur hoger en laat 10 minuten koken op hoog vuur.
Haal het blaadje laurier weg.
Schep er de paling en de champignons uit met een schuimspaan en houd ze warm.
Kook het vocht voor 1/3 in, meng de eidooier met de slagroom en voeg de liaison, van het vuur af, bij de saus.
Klop er nog de rest van de boter in kleine stukjes door.
Controleer de smaak en corrigeer die eventueel.
Schenk de saus over paling en champignons, geef er wat gehakte peterselie over en serveer.

Anguille à l'Anglaise (paling op z'n Engels)

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

Ingrediënten

600 g paling filets
3 eetlepels olie
½ citroen
bloem
2 eieren
paneermeel
½ l visbouillon
30 g maizena
60 g boter
4 ansjovisfilets

Bereiding

Snij de palingfilets in mooie stukken.
Leg deze in een kom en geef er de olie en het sap van de ½ citroen bij.
Laat de paling in dit mengsel ½ uur marineren.
Laat ze uitlekken.
Plet ze enigszins en geef er zout en peper bij.
Klop de eieren los op een bord, geef wat paneermeel op een ander bord.
Haal de palingfilets door het ei en dan door het paneermeel.
Zorg voor een friteuse met vet van 175 ° C.
We maken nu de saus.
Breng de bouillon aan de kook, bind ze met de maizena die is opgelost in wat koud water en klop er dan met de garde bij beetje de boter door.
Maak de ansjovisfilets met een vork fijn en als het pasta is, geef het dan ook bij de saus.
Meng het er goed door.
Bak de palingfilets in de friteuse bruin en gaar.
Geef de saus in een sauskom en serveer.

Anguille à la Lyonnaise (paling uit Lyon)

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

Ingrediënten

125 g mager spek
1 fles beaujolais
1 borrelglasje cognac
150 g boter
¼ l droge witte wijn
1 wortel
1 ui
1 bouquet garni
peterselie
zout
peper

Bereiding

1 kg paling
4 sneden witbrood
Maak de paling schoon.
Bewaar de afval voor de bouillon.
Maak deze als volgt: Maak ui en wortel schoon en hak deze grof.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin op niet te hoog vuur de wortel en ui aan.
Snij het spek in juliënne en voeg het erbij, evenals de afval van de paling.
Meng het goed en geef er dan de rode en witte wijn bij, een beetje zout en peper en laat het zachtjes 2½ uur trekken.
Passeer het dan en breng het weer aan de kook.
Smelt weer 50 g boter in een pan en sauteer hierin op hoog vuur de stukken paling aan, geef er zout en peper over en flambeer met de cognac.
Haal ze dan uit de pan en doe ze in de bouillon.
Deglaceers de pan van de paling met wat bouillon en geef dit weer terug bij de rest.
Laat even aan de kook komen en zet de pan dan in een oven van 160 ° C.
Laat het daar 12 minuten.
Was wat peterselie en hak ze fijn.
Proef de saus, corrigeer eventueel de smaak en voeg wat stukjes boter toe.
Maak croûtons.
Leg de paling in een voorverwarmde dienschaal, geef er de saus over en de croûtons bij en strooi er gehakte peterselie over.

Anguille à la Perpignannaise (paling uit Perpignan)

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

Ingrediënten

1 kg paling
2 sjalotjes
200 g champignons
1 ui
2 eetlepels tomatenpuree
peterselie
1 bouquet garni
kervel
dragon
1½ dl droge witte wijn
3 eetlepels olie
zout
peper
bloem

Bereiding

Breng een pan met water aan de kook.
Leg wat bloem op een bord.
Schil en Bak de sjalot en ui.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Maak de palingen schoon.
Leg die 3 minuten in het kokende water.
Laat ze uitlekken en droog ze af.
Snij ze daarna in stukken van 7 cm.
Geef er peper en zout over en wentel ze door de bloem.
Verhit de olie in een pan.
Sauteer er de stukken paling in.
Wentel ze een paar keer zodat ze aan alle kanten gelijkmatig sauteren.
Haal ze na enkele minuten uit de pan.
Geef nu de olie de gehakte ui er bij, laat deze wat kleur krijgen, voeg dan de sjalot en de champignons toe.
Laat even sauteren en geef er dan de tomatenpuree en de wijn bij.
Leg de paling terug in de pan, misschien nog wat zout en peper, voeg het bouquet garni toe en leg de deksel op de pan.
Laat op klein vuur 30 minuten zachtjes stoven.
In deze tijd wast en hakt U wat peterselie, kervel en dragon.
Wanneer de paling klaar is, halen we het bouquet garni weg, geven het mengsel op een voorverwarmde dienschaal en strooien er de gehakte kruiden over.

Anguille à la Vendéenne (paling uit de Vendée)

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

Ingrediënten

1 kg paling
100 g boter
2 eetlepels olie
½ l muscadet
20 g bloem
¼ l slagroom
1 eidooier
100 g zuring
1 citroen
dragon
peterselie
bieslook
laurier
zout
peper

Bereiding

Maak de palingen schoon en snij ze in stukken van 7 cm.
Was de zuring, hak ze fijn.
Doe hetzelfde met wat peterselie, bieslook en dragon.
Van elk een eetlepel.
Smelt 40 g boter in een pan, voeg de olie erbij en als dit goed heet is, sauteer er dan de paling in.
Als deze begint te kleuren, voegen we de wijn toe, zout en peper, het blaadje laurier en wat peterselie.
Laat 20 minuten zachtjes pruttelen.
Smelt 30 g boter in een ander pannetje en laat hierin de zuring smelten.
Wanneer de palingen klaar zijn halen we ze uit het vocht, houden ze warm, en passeren het vocht.
Reduceer dit tot 1/3.
Smelt 30 g boter in een pan, voeg de bloem toe, maak een blanke roux en verdun deze met het ingekookte vocht.
Laat 10 minuten zachtjes koken.
Voeg er dan de zuring bij.
Meng de eidooier met de room.
Voeg twee eetlepels citroensap bij de saus.
Van het vuur af geven we de liaison erbij en de gehakte kruiden.
We warmen nog even door maar laten de saus niet meer koken.
Geef de saus over de paling en serveer.

Anguille en matelote (matelote van paling)

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

Ingrediënten

1 kg paling
150 g boter
24 kleine uitjes
2 uien
2 sjalotjes
1 teen knoflook
200 g champignons
1 bouquet garni
1 citroen
1 bosje peterselie
4 sneetjes witbrood
1 fles rode wijn
1 borrelglasje cognac
zout
peper
1 eetlepel poedersuiker
½ dl olie
50 g beurre manié

Bereiding

Maak de paling schoon, snij ze in stukken van 7 cm, leg ze in een schaal en schenk er de olie en het sap van ½ citroen over.

Laat zo 2 uur marineren.

Was de peterselie en hak ze fijn.

Schil de sjalotjes, de knoflook, de kleine en de grote uien.

Hak de grote uien, de knoflook en de sjalotjes fijn.

Smelt 50 g boter in een pannetje, geef er de gehakte uien bij en laat deze zweten.

Laat de stukken paling uitlekken, voeg ze bij de ui en voeg ook de sjalot en knoflook toe.

Laat even onder goed roeren sauteren.

Doe de wijn en het bouquet garni in een pan en verwarm ze zachtjes.

Flambeer de paling met de cognac.

Zodra de wijn kookt gieten we hem, met het bouquet garni bij de paling, geven er zout en peper bij, sluiten de pan en laten 30 minuten zachtjes stoven.

Gedurende deze tijd worden de uitjes geglaceerd.

Leg ze in een pannetje en bedek ze juist met water.

Geef er 30 g boter bij en de suiker en breng aan de kook.

Doe geen deksel op het pannetje.

Wanneer al het water is verdampt caramelliseert de suiker met de boter.

Schud het pannetje zodat alle uitjes bedekt worden met een laagje caramel.

Terwijl de uitjes koken, maken we de champignons schoon en sauteren deze op zacht vuur met 30 g boter en wat citroensap.

Laat de paling uitlekken en houd ze warm.

Laat het kookvocht tot 2/3 reduceren.

Haal er het bouquet garni uit en passeer de saus door een zeef.

Anguille en matelote (matelote van paling)

Zet ze weer op het vuur en bind ze met stukjes beurre manié, onder voortdurend kloppen met de garde.
Haal de saus van het vuur, voeg de champignons en de uitjes toe en schenk ze over de paling.
Snij 8 driehoekige stukjes brood uit de sneden witbrood en bruineer deze in wat boter tot croûtons.
Garneer hiermee de schaal en geef er gehakte peterselie over.

Anguille grillée (gegrilde paling)

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

Ingrediënten

1 kg grote palingfilets
2 dl slagroom
1½ dl olie
2 citroenen
1 eetlepel mosterd
2 uien
peterselie
bieslook
zout
peper

Bereiding

Maak een marinade van de olie, zout, peper en het sap van ½ citroen.
Snij de palingfilets in stukken van 10 cm.
Laat de filets gedurende twee uur marineren.
Zorg ervoor dat ze geheel met marinade bedekt zijn.
Hak wat bieslook en peterselie fijn, samen ongeveer een eetlepel vol.
Meng de slagroom met de mosterd, voeg er zout en peper bij en de bieslook en peterselie.
Breng dit mengsel aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes koken.
Laat de palingfilets uitlekken.
Leg ze 15 minuten onder de salamander waarbij ze enkele keren worden omgedraaid.
Snij ondertussen de rest van de citroenen in schijfjes.
Leg de palingfilets op een voorverwarmde dienschaal, schenk er de saus over en garneer met schijfjes citroen.

Appelpannenkoeken

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g mix voor viergranen pannenkoeken (pak à 400 g)
450 ml melk
1 ei
2 appels
2 theelepels kaneel
50 g blanke rozijnen
25 g boter of margarine
poedersuiker

Bereiding

Pannenkoekmix in kom doen en al roerend met garde melk toevoegen.
Ei erdoor kloppen.
Appels schillen, klokhuizen verwijderen en in dunne schijfjes snijden.
Kaneel en rozijnen door beslag roeren.
In koekenpan kwart van boter verhitten.
Kwart van beslag in koekenpan gieten.
Schijfjes appel in beslag leggen.
Pannenkoek voorzichtig aan beide kanten bakken (keren met behulp van deksel).
Op dezelfde manier nog 3 pannenkoeken bakken.
Pannenkoeken in 4 punten snijden en deze dakpansgewijs op borden leggen.
Serveren met poedersuiker.

Artichauts au cerfeuil (artisjokken met kervel)

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

Ingrediënten

4 artisjokken
1 dl azijn
30 g boter
1½ dl slagroom
mosterd
zout
peper
1 sjalotje
1 citroen
1 bosje kervel
2 eetlepels witte wijn

Bereiding

Was de kervel en pluk de blaadjes eraf.
Hak deze grof.
Snij de artisjokken bij de bodem af en verwijder de harde bladeren.
Schil de bodems.
Halveer de citroen en wrijf de bodems in met citroensap.
Snij de artisjokken in vieren en verwijder het hooi.
Doe de azijn met water in een kom en leg daar de artisjokken in.
Schil het sjalotje en hak het fijn.
Smelt de boter in een pan en fruit het sjalotje zachtjes, zonder dat het kleurt.
Voeg de wijn toe.
Laat de artisjokken uitlekken en leg ze bij de sjalot in de pan.
Geef er zout en peper over en voeg water toe totdat ze half onder staan.
Sluit de pan en laat 20 minuten zachtjes koken.
Kook dan verder zonder deksel, totdat er twee eetlepels vocht over zijn.
Voeg nu de slagroom erbij en laat nog even aan de kook komen en dan 5 minuten sudderen.
Geef een lepel mosterd bij de saus, proef de saus en breng ze eventueel op smaak met zout en peper.
Strooi er de kervel over en serveer.

Artichauts au gruyère (artisjokken met gruyèrekaas)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

4 artisjokken

240 g gruyèrekaas

1 teentje knoflook

1 bosje peterselie

5 eetlepels olijfolie

zout

peper

Bereiding

Schil het teentje knoflook.

Was de peterselie en hak ze fijn evenals de knoflook.

Snij de kaas in dunne plakjes.

Was de artisjokken, snij de harde bladeren weg evenals het bovenste deel van de andere blaadjes.

Haal het hooi eruit en de binnenste kleine blaadjes.

Snij de steel eraf en schil de bodem.

Bestrooi het binnenste met zout en peper.

Trek de blaadjes wat uit elkaar en schuif er reepjes kaas tussen.

Bedek de kaas met gehakte knoflook en peterselie.

Doe 3 eetlepels olie in een pannetje en zet daar de artisjokken op, goed tegen elkaar aan.

Geef wat olie op alle artisjokken en geef in het pannetje 1½ dl warm water.

Zet het deksel op de pan en laat het een uur zachtjes smoren.

Voeg wat warm water bij als dat nodig is.

Laat de artisjokken uitlekken, zet ze op een voorverwarmde dienschaal en schenk het kookvocht er over.

Serveer meteen.

Artichauts à la diable (artisjokken diable)

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

Ingrediënten

4 artisjokken

60 g mie de pain

3 teentjes knoflook

1 bosje peterselie

boter

1 citroen

zout

peper

1 dl olijfolie

Bereiding

Snij de stelen van de artisjokken, was ze, snij de bodem glad en snij zoveel van de bladeren weg dat het binnenste zichtbaar wordt.

Haal dan het hooi eruit en snij de harde blaadjes weg.

Snij de citroen doormidden en wrijf met een citroenhelft de boven- en onderkant van de artisjokken in.

Doe water met zout in een grote pan en breng het aan de kook.

Doe er de artisjokken in en laat deze gedurende 8 minuten blancheren.

Giet ze dan af en spoel ze meteen onder de koude kraan af.

Laat ze weer uitlekken.

Maak het mie de pain zeer fijn.

Was de peterselie en hak ze fijn.

Schil de knoflook en hak ook deze fijn.

Meng mie de pain, peterselie en knoflook, voeg er 3 eetlepels olijfolie bij, zout en peper.

Meng alles goed door elkaar.

Smeer een ovenschaal in met olijfolie.

Zet de artisjokken in deze schaal, dicht tegen elkaar, zodat ze niet kunnen omvallen.

Vul ze met het mengsel van mie de pain en peterselie.

Sprenkel er nog wat olie over.

Schuif de schaal in een oven van 170 ° C. en laat ze daar 35 minuten.

Er moet een bruin korstje op zijn.

Serveer ze heet.

Artichauts à la Grècque (artisjokken op z'n Grieks)

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

Ingrediënten

8 kleine artisjokken
3 citroenen
3 dl droge witte wijn
1 dl olijfolie
2 dl water
2 theelepels koriander
tijm
laurier
gedroogde venkel
zout
peper

Bereiding

Maak de artisjokken schoon, snij de steel eraf, schil de bodem, snij de harde delen van de blaadjes en snij ze middendoor.

Verwijder het hooi en wrijf ze in met ½ citroen.

Haal met een sambaltrekker de gele schil van de citroen, neem niet het wit mee en maak het fijn.

Doe de schil met de wijn, het water en het sap van twee citroenen in een pannetje.

Voeg er olie, de koriander, wat tijm, laurier en peper bij en wat venkel.

Strooi er zout over en breng het mengsel aan de kook.

Wanneer het kookt, voegen we de artisjokken toe en laten ze 30 minuten zachtjes koken.

Giet ze af, leg ze in een kom, reduceer het vocht tot de helft, passeer het door een zeef en schenk het over de artisjokken.

Laat deze afkoelen en serveer ze zeer koud.

Artichauts à la juive (artisjokken van de jodin)

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

Ingrediënten

8 kleine artisjokken

½ dl olijfolie

10 g bloem

1 citroen

zout

peper

Bereiding

Haal de harde bladeren van de artisjokken weg, schil de bodem, snij ze doormidden en haal het hooi weg.

Meng de bloem met de olie en het citroensap.

Leg dit mengsel in een pannetje, zet er de artisjokken op, geef er zout en peper over, voeg 1 dl water toe en laat met het deksel erop 50 minuten zachtjes smoren.

Serveer meteen.

Men kan ze ook koud eten.

Artichauts à la méridionale (artisjokken méridionale)

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

Ingrediënten

8 kleine artisjokken

2 uien

3 eetlepels olijfolie

3 wortelen

1 dl droge witte wijn

2 handjes zuring

1 bouquet garni

2 kroppen sla

1 citroen

zout

peper

Bereiding

Schil de uien en snij ze in juliënne.

Doe hetzelfde met de wortelen.

Was de sla en de zuring en hak van beide de bladeren grof.

Was de artisjokken, snij de uiteinden van de bladeren weg en haal zorgvuldig het hooi eruit.

Pers de citroen uit.

Doe het citroensap in een pan met water en leg hierin de artisjokken.

Doe 3 eetlepels olie in een pannetje, voeg ui en wortel toe, ook het bouquet garni, zout en peper en laat het zachtjes gedurende 5 minuten smoren.

Zet de artisjokken op het mengsel, geef daar sla en zuring over en laat 10 minuten smoren.

Geef er dan de wijn bij, zet het deksel op de pan en laat een uur zachtjes koken.

Controleer af en toe of er vocht bijgevoegd moet worden en geef zonodig een beetje warm water erbij.

Zet de artisjokken op een voorverwarmde schaal, geef er het groentenmengsel in en schenk er het vocht over.

Serveer meteen.

Artichauts à la Portugaise (Portugese artisjokken)

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

Ingrediënten

4 artisjokken
4 tomaten
1 ui
1 teentje knoflook
1 bouquet garni
3 eetlepels olijfolie
2½ dl bouillon
peterselie
zout
peper

Bereiding

Breng een grote pan met water en zout aan de kook.
Was wat peterselie en hak ze fijn.
Haal de harde bladeren weg van de artisjokken en snij van de andere bladeren het bovenste deel weg.
Haal het hooi eruit.
Laat ze 45 minuten koken in het water.
Pel en ontpit de tomaten.
Snij het vlees van de tomaten in grove stukken.
Schil de ui en de knoflook en hak beide fijn.
Verwarm twee eetlepels olie in een pan en sauteer hierin de ui zachtjes, voeg dan de tomaten toe, zout en peper, het bouquet garni en de knoflook.
Laat het op zacht vuur 30 minuten koken.
Passeer deze coulis door een zeef.
Laat de artisjokken uitlekken.
Doe de rest van de olie in een pannetje, zet de er artisjokken op, geef daar zout en peper over, dan de tomatensaus, schud zachtjes en laat gedurende 6 minuten smoren.
Zet de artisjokken op een voorverwarmde schaal, geef er wat saus over, strooi er wat peterselie over en serveer de rest van de saus in een sauspan.

Artichauts farcis aux légumes (artisjokken gevuld met groenten)

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

Ingrediënten

8 artisjokken
4 wortels
4 uien
peterselie
200 g champignons
100 g borstspek
1½ dl droge witte wijn
1 citroen
tijm
salie
zout
peper

Bereiding

Snij de steel van de artisjokken en schil de bodem.
Snij de citroen doormidden en wrijf de artisjokbodems in met citroensap.
Snij de grote harde bladeren weg.
Spoel ze goed af met water.
Breng een pan met water en zout aan de kook, doe de artisjokken erin en laat ze 30 minuten koken.
Gedurende deze tijd schilt U de uien, hakt deze grof, schilt de wortels en snijdt ze in juliënne en snijdt het spek in stukjes.
Was de champignons, ciseleer ze.
Was en hak de peterselie fijn.
Doe wat olie in een pannetje en sauteer hierin het spek uit, voeg de uien toe en fruit deze, voeg er dan de wortel en champignon bij, de gehakte peterselie en wat salie.
Sauteer alles even, voeg dan de wijn toe en wat tijm, zout en peper, sluit de pan en laat 15 minuten zachtjes smoren.
Snij de bovenste helft van de bladeren van de artisjokken weg, haal het hooi eruit en vul de artisjokken met het mengsel van groente en spek.
Serveer zeer heet.

Artichauts Hautemire (artisjokken Hautemire)

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

Ingrediënten

4 artisjokken
70 g boter
200 g champignons
3 dl slagroom
1 teentje knoflook
1 citroen
peterselie
zout
peper
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Schil de knoflook en stamp hem fijn in een eetlepel olijfolie.
Was wat peterselie en hak een eetlepel fijn.
Schil de bodem van de artisjokken, haal de harde bladeren weg.
Snij de bovenste helft van de rest van de bladeren af en verwijder het hooi.
Snij de citroen doormidden en wrijf de artisjokken ruim in met citroensap.
Breng een pan met water, zout en citroensap aan de kook en laat hierin de artisjokken 30 minuten zachtjes koken.
Laat ze uitlekken.
Maak de champignons schoon en sauteer ze in wat boter.
Geef er tegen het einde het knoflookmengsel bij.
Meng goed.
Hak de champignons fijn, doe ze weer in de pan en geef er de slagroom bij.
Breng aan de kook en laat het mengsel 5 minuten koken.
Proef het en breng het op smaak met peper en zout.
Smelt de rest van de boter en sauteer hierin de artisjokken, totdat ze beginnen te bruinen.
Leg ze dan op een voorverwarmde schaal, geef er het champignonmengsel over, strooi er wat gehakte peterselie over en serveer.

Asperges au yaourt (asperges met yoghurt)

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

Ingrediënten

1 kg asperges
1 dl yoghurt
1 eetlepel paprikapoeder
1 dl slagroom
100 g mie de pain
80 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig, snij er de onderste stukjes af.

Breng een pan met water een lepeltje suiker en zout aan de kook en kook de asperges hierin 20 minuten.

Maak gedurende die tijd het mie de pain heel fijn.

Smelt de boter in een pan, laat deze licht kleur krijgen, geef er het mie de pain bij en sauteer dit bruin onder voortdurend roeren.

Bedek met de helft van het mie de pain de bodem van een ovenvaste schaal.

Laat de asperges goed uitlekken en leg ze in de ovenvaste schaal.

Klop yoghurt, slagroom en paprikapoeder, met wat zout goed door elkaar.

Geef er flink wat peper bij en schenk dit mengsel over de asperges.

Bedek het met de rest van het mie de pain.

Schuif de schaal in een oven van 200 ° C. en laat de bovenkant bruin worden in 10 minuten.

Asperges à la Milanaise (Milanese asperges)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kg asperges
50 g boter
4 eieren
zout
peper
75 g geraspte kaas
3 plakken gekookte ham

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig, snij ze allemaal op dezelfde lengte af.
Breng een pan water met zout aan de kook.
Laat hierin de asperges 20 minuten koken.
Laat ze uitlekken en leg ze op een ovale schaal met de punten naar het midden.
Smelt de boter in een pan.
Breek er de eieren in, zonder de dooiers te beschadigen.
Geef er peper en zout over en sauteer de eieren.
Schuif de eieren, met de boter midden op de asperges, geef er geraspte kaas over, zodat de hete boter de kaas doet smelten.
Serveer meteen.

Asperges à la Polonaise (asperges op z'n Pools)

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

Ingrediënten

1 kg asperges

100 g boter

1 ei

zout

peper

kervel

bieslook

peterselie

paneermeel

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig, snij ze allemaal op dezelfde lengte af.

Breng een pan water met zout en een lepeltje suiker aan de kook.

Laat hierin de asperges 20 minuten koken.

Kook ondertussen het ei in tien minuten hard.

Was wat kervel, peterselie en bieslook en hak alles fijn.

Beboter een ovenvaste schaal.

Laat de asperges uitlekken en leg ze op de schaal.

Hak het ei fijn.

Smelt de boter in een pan en laat ze lichtbruin worden.

Doe er dan het paneermeel in, de kruiden en het gehakte ei.

Geef er zout en peper bij.

Meng goed op het vuur en schenk het mengsel over de asperges.

Serveer meteen.

Asperges à la Tourangelle (asperges uit Tours)

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

Ingrediënten

1 kg asperges
50 g boter
1 ui
zout
peper
1 ei
20 g bloem
enkele blaadjes sla

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig, snij ze allemaal in dtukjes.
Schil de ui, was de slabladeren.
Smelt de boter in een pan, laat op zacht vuur de asperges en de hele ui sauteren.
Geef er de bloem over.
Schenk er dan 2 dl warm water bij en geef er zout en peper over.
Bedek de asperges met de slabladeren.
Zet het deksel op de pan en laat zachtjes 40 minuten stoven.
Verwijder de ui.
Breek het ei, klof de dooier los met wat water en geef de hem, van het vuur af, bij de asperges, roer hem er goed door.
Schenk het mengsel in een voorverwarmde dienschaal en serveer meteen.

Aubergine au fromage blanc (aubergine met witte kaas)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

2 aubergines

100 g witte kaas

zout

peper

1 ei

40 g geraspte kaas

40 g bloem

Bereiding

Was de aubergines, droog ze af en haal de steel weg.

Schil ze niet.

Snij ze in de lengte doormidden.

Haal er wat vruchtvlees uit, zodat er bootjes ontstaan.

Strooi zout over de helften en laat 30 minuten uitlekken.

Droog de aubergines af.

Maak de vulling.

Doe de witte kaas in een kom, voeg het ei toe, de geraspte kaas, peper en zout en meng alles goed met een vork, zodat een dikke, homogene vulling ontstaat.

Vul de auberginehelften hiermee.

Strooi bloem erover.

Beboter een ovenvaste schaal.

Zet hier de auberginehelften in.

Schuif de schaal in een oven van 180 ° C.

Laat ze er 25 minuten in.

Er moet een mooi korstje op komen.

Aubergine à la Craiova (aubergine Craiova)

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

Ingrediënten

60 g bloem
2 dl olijfolie
1 teentje knoflook
1 citroen
tijm
laurier
nootmuskaat
gemberpoeder
zout
peper
azijn

Bereiding

2 aubergines
Was de aubergines en droog ze af.
Haal er de steel af.
Snij ze zonder te schillen in plakken van 1 cm dik.
Strooi hier flink zout over en laat ze 10 minuten uitlekken.
Spoel ze dan goed af onder de kraan en droog ze af met keukenpapier.
Verwarm de olie in een pan.
Doe de bloem op een bord en haal de schijven aubergine door de bloem.
Schil de knoflook en geef hem bij de olie.
Doe dan de schijven aubergine in de olie en laat ze in 3 minuten per kant bruin sauteren.
Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Strooi er peper over.
Pers de citroen uit.
Meng in een klein pannetje 4 eetlepels azijn met 2 eetlepels olie, het citroensap, wat tijm, laurier, nootmuskaat en gember.
Kook dit gedurende 6 minuten op zeer zacht vuur.
Leg de plakjes aubergine in een schaal, geef er de warme marinade over en laat in de koelkast afkoelen.
Serveer koud.

Aubergine à la crème (aubergine met room)

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

Ingrediënten

2 aubergines
25 g bloem
25 g boter
2½ dl melk
1 dl slagroom
100 g geraspte kaas
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Smelt de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en maak een blanke roux.
Geef er dan beetje bij beetje de melk bij en zorg dat er een dikke gladde saus ontstaat.
Geef hier zout, peper en nootmuskaat bij en laat ze 6 minuten zachtjes koken.
Was de aubergines, snij ze in de lengte doormidden, haal er een portie van het vruchtvlees uit, snij dit in brunoise en voeg deze bij de saus.
Geef hier ook 2/3 deel van de slagroom bij en de helft van de kaas.
Bestrooi de auberginehelften met peper en zout.
Zet ze in een ovenvaste schaal.
Vul ze met de saus.
Strooi er de rest van de kaas over en schenk er de rest van de room over.
Schuif de schaal in een oven van 140 ° C. en laat ze daar 50 minuten.

Aubergine Délicieuse

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

Ingrediënten

4 aubergines
100 g boter
50 g gekookte ham
50 g vet spek
1 ui
100 g mie de pain
1 dl melk
50 g paneermeel
peterselie
teentje knoflook

Bereiding

Snij de ham en het spek in brunoise.
Schil de aubergines, haal de pitten eruit en snij het vlees in brunoise.
Strooi er zout over en laat het een uur uitlekken.
Week het mie de pain in de melk.
Was en hak wat peterselie, schil en hak de knoflook.
Meng knoflook en peterselie.
Breng een pan met water aan de kook en kook hierin gedurende 15 minuten de stukjes aubergine.
Laat ze uitlekken en stamp ze tot puree.
Schil de ui en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter in een pan en voeg er ui, ham en spek bij.
Sauteer dit alles even bruin.
Knijp het mie de pain uit en voeg het erbij.
Voeg ook de auberginepuree toe en het peterseliemengsel.
Sauteer dit nog 5 minuten onder voortdurend roeren.
Beboter een ovenvaste schaal.
Doe hier de puree in.
Strooi er paneermeel over.
Leg er vlokjes boter op en laat er een korstje op komen in een oven van 200 ° C.

Auberginestoofpot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g ebly
2 uien
1 teentje knoflook
2 aubergines
4 eetlepels olijfolie
6 zongedroogde tomaten in olie
kaneelpoeder
1 cup fetablokjes (200 g)

Bereiding

Ebly koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Aubergines schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Ui, knoflook en aubergine ca. 10 minuten bakken.
Tomaten in reepjes snijden en door auberginemengsel roeren.
Ca. 5 minuten meeverhitten.
Auberginemengsel op smaak brengen met kaneel, zout en peper.
Fetablokjes verkrumelen.
Ebly op vier diepe borden scheppen.
Auberginemengsel erop scheppen en bestrooien met feta.
Lekker met groene salade met vinaigrette.

Avocats en quenelle (quenellen van avocado)

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

Ingrediënten

4 avocado's
95 g bloem
4 eieren
7½ dl melk
1 dl slagroom
125 g boter
75 g geraspte kaas
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Schil de avocado's en snij ze doormidden.
Verwijder de pit.
Snij het vruchtvlees in kleine brunoise.
Maal deze fijn in de mixer.
Breng 2½ dl melk aan de kook.
Smelt 50 g boter, voeg 70 g bloem toe en verdun de roux met de hete melk.
Er moet een zeer dikke béchamel ontstaan.
Voeg hier 2/3 van de avocadopuree bij.
Laat het reduceren op zacht vuur, onder roeren met een houten lepel.
Wanneer de pasta zo dik is dat ze loslaat van bodem en wanden, halen we pan van het vuur en roeren er een voor een de eieren door.
We geven er zout, peper en nootmuskaat bij en laten het afkoelen.
Breng dan een grote pan met gezouten water aan de kook.
Neem wat pasta met een lepel en maak er een eivormige quenelle van, leg deze in het hete water en pocheer, zonder dat het water kookt.
Doe dit totdat de pasta op is.
Zodra de quenellen boven komen drijven zijn ze goed.
Beboter een ovenvaste schaal.
Smelt de rest van de boter, geef er de rest van de bloem bij en de rest van de melk.
Geef er zout, peper en nootmuskaat bij en de rest van de avocadopuree.
Meng goed.
Leg de quenellen in de schaal, geef er de saus over, bestrooi met de geraspte kaas en schuif de schaal in een oven van 180 ° C.
Laat ze 15 minuten in de oven.

Babi ketjap met gewokte sambalgroenten en Chinese eiermie

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

Ingrediënten

1 ui
1 zak Conimex Chinese Eiermie
Conimex Wok Olie
400 g roerbakvleesblokjes
1 bakje Conimex Boemboe voor Babi Ketjap
600 g gemengde roerbakgroenten
Conimex Sambal Tjampoer

Bereiding

Pel en snijd de ui in ringen.
Kook de eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de uienringen en de vleesblokjes 3 minuten.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng het geheel aan de kook.
Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Verhit een andere wok of grote hapjespan, voeg een scheutje olie toe en roerbak hierin de groenten 5 minuten.
Voeg sambal naar smaak toe (hoe meer, hoe heter!).
Verdeel de eiermie over 4 borden, schep de babi ketjap erop en geef de sambalgroenten er apart bij.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Bali.

Variatietip: Meng de uitgelekte eiermie met een scheutje Ketjap Manis en eventueel wat fijngehakte selderij.

Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst

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

Ingrediënten

350 g zilvervliesrijst (Lassie)
zout
400 g hamlappen, in blokjes
peper
4 eetlepels oosterse roerbakolie
1 bosje bosui, in schuine ringetjes
1 zak taugé à 100 g
1 pot roerbaksaus babi pangang hot (Conimex)
1½ eetlepel ketjap manis
1 pot atjar tjampoer à 350 g, uitgelekt

Bereiding

Kook de rijst in water met zout gaar.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 minuten gaar.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de bosui met de taugé 3 minuten op een hoog vuur.
Schep de rijst en de ketjap erdoor en roerbak alles nog 2 minuten.
Schep intussen de babipangangsous bij het vlees en warm alles goed door.
Verdeel de atjar over een schaal en verdeel het vlees met de saus erover.
Serveer met de roergebakken rijst.
Lekker met roergebakken paksoi.

Wijnadvies: Jonkershof, Chenin Blanc, wit, Zuid-Afrika

Info: Zilvervliesrijst wordt ook wel bruine rijst genoemd, heeft een lekkere nootachtige smaak en wordt in tegenstelling tot witte rijst niet geslepen. Hierdoor bevat de rijst meer vezels en veel vitaminen en mineralen.

Ballotine d'agneau (rollade van lam)

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

Ingrediënten

1 ontbeende lamsschouder
100 g boter
400 g fijn gehakt
3 grote uien
100 g vers spek
20 kleine uitjes
1 dl witte wijn
bouillon
250 g champignons
peterselie
1 bouquet garni
zout
peper
100 g hazelnoten
vleesgelei

Bereiding

Schil alle uien.
Hak de grote fijn.
Snij het spek in brunoise.
Verhit 50 g boter in een pan en sauteer hierin de gehakte uien zonder dat ze kleuren.
Sluit de pan en laat zachtjes 10 minuten smoren.
Was ondertussen wat peterselie en hak die fijn.
Hak ook de hazelnoten fijn.
Was de champignons en hak deze grof.
Als de uien klaar zijn, haal ze dan van het vuur, voeg het gehakt toe, de peterselie, de hazelnoten en de champignons.
Geef er zout en peper bij en meng het goed.
Maak een zak in de lamsschouder en doe daar het gehaktmengsel in.
Rol de schouder strak dicht en bind er een touwtje om.
Verhit de rest van de boter in een pan en sauteer hierin het vlees aan alle kanten bruin.
Voeg de kleine uitjes toe en het spek en roer goed zodat ook dit aan alle kanten bruin wordt.
Voeg dan de wijn toe, het bouquet garni en geef er zout en peper over.
Laat op zacht vuur 20 minuten koken zonder deksel.
Smelt ondertussen de vleesgelei in de bouillon en maak voldoende om het vlees juist te bedekken.
Voeg dan de bouillon toe.
Als het weer kookt zetten we de open pan in een oven van 180 C en laten het nog een uur koken.
Haal de rollade dan uit de oven, haal het touwtje eraf en serveer.
Geef er gekookte aardappels bij en verse groenten.

Bami met kalkoenreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje mix voor bami goreng
300 g mienestjes (pak à 500 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kalkoenfiletreepjes (ca. 300 g)
1 bamigroentepakket (500 g)
2 eieren (M)
1 potje atjar tjampoer (ca. 350 g)

Bereiding

Bamikruiden ca. 2 minuten weken in 1 dl warm water.
Mie koken volgens gebruiksaanwijzing.
In wok 3 eetlepels olie verhitten.
Kalkoenfilet ca. 4 minuten bakken.
Ui, kool en prei uit groentepakket ca. 5 minuten meebakken.
Rode peper uit pakket schoonmaken en in ringetjes snijden.
Taugé (uit pakket) en bamikruiden bij groentemengsel voegen en geheel warm houden.
Mie afgieten en laten uitlekken.
Eieren loskloppen met zout, peper en peperringetjes.
In koekenpan met olie, omelet bakken en in reepjes snijden.
Mie door groentemengsel scheppen en goed doorwarmen.
Tomaat (uit pakket) in plakjes snijden.
Bami serveren met omelet, tomaat en atjar.
Lekker met kroepoek.

Basmatikroketten met krab

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g basmatirijst
4 dl water
120 g krab uit blik
4 rijpe tomaten
20 g verse gember
1 sjalotje
2 eetlepels olijfolie
zout
2 avocado's
1 eetlepel balsamicoazijn
1 limoen

Bereiding

Spoel de rijst niet voor en ook niet na het koken.
Zet de rijst op in 4 dl koud water en kook 12 minuten terwijl je het goed in het oog houdt.
Laat afgedekt afkoelen.
Laat de krab uitlekken.
Meng grondig met de rijst en vorm ongeveer twintig mooi ronde balletjes (kroketten).
Maak dan de tomatensalsa: Pel en ontpit de tomaten.
Snijd ze in heel kleine blokjes.
Schil de verse gember.
Rasp de gember en snijd het sjalotje fijn.
Meng met de tomaten.
Voeg olijfolie en zout toe en zet de tomatensalsa koel weg.
Verwijder de schil en de pitten van de avocado's.
Mix het vruchtvlees tot puree en voeg het sap van een limoen en balsamicoazijn toe.
Meng goed tot een smeuïge saus.
Schik de kroketten in een cirkel op een bord, met middenin de groene saus en aan de buitenkant de rode saus.
Perfect als een lunchgerecht of als hapje bij het aperitief.

Bavarois à la chipolata (chipolata bavarois)

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

Ingrediënten

3 dl melk
2 eidooiers
100 g suiker
7 g gelatine
50 g bigarreaux
25 g oranjesnippers
50 g bitterkoekjes
½ dl marasquin
4 dl slagroom

Bereiding

Hak de bigarreaux fijn, maar bewaar er enkele voor garnering.
Hak ook de oranjesnippers fijn.
Stamp de bitterkoekjes fijn en trempeer ze met de marasquin.
Klop de eidooiers met de suiker totdat ze licht van kleur en schuimig zijn.
Breng ondertussen de melk aan de kook en week de gelatine met wat water en geef deze bij de kokende melk.
Voeg onder kloppen de hete melk langzaam bij het eimengsel en passeer dit daarna.
Zet het op zacht vuur en verwarm al roerende zotdat de crème dikker wordt.
Haal ze dan onmiddellijk van het vuur.
Laat de crème onder af en toe roeren afkoelen.
Klop de slagroom bijna stijf en als de crème begint te geleren, roeren we deze er voorzichtig door, samen met bigarreaux, oranjesnippers en bitterkoekjes.
Schenk de bavarois in een vorm en laat in de koelkast opstijven.
Versier met wat bigarreaux en eventueel met nog wat stijfgeslagen room.

Biologische koolschotel met blauwe kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Coop

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 uien
3 eetlepels olijfolie
400 g gesneden spitskool
peper
zout
1 theelepel kerriepoeder
100 g roquefort of danish blue
250 g witte druiven

Bereiding

Pel en snipper de uien.
Verhit de boter of olie en fruit de uien.
Voeg de kool, peper, zout en kerriepoeder toe en bak 2 minuten.
Voeg 1 dl water toe en stoof met de deksel op de pan 12 minuten.
Verkruimel de kaas en schep door de kool.
Serveer de koolschotel met de gewassen druiven erop en presenteer er grof bruinbrood bij.

Blanquette de veau à la ménagère (blanquet van kalfsvlees van de huisvrouw)

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

Ingrediënten

800 g kalfsschouder
7 dl bouillon
2 wortels
1 ui
1 prei
1 stukje selderijknol
100 g boter
1 eidooier
½ dl slagroom
30 g bloem
150 g champignons
1 kruidnagel
bouquet garni
16 kleine uitjes
1 citroen
peterselie
zout
peper

Bereiding

Snij het vlees in niet te kleine brunoise.
Maak wortels, prei en selderij schoon, snij ze in grove stukken en pers de citroen uit.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteerhierin de stukken vlees, zonder dat ze bruin worden.
Schenk er de bouillon bij, voeg de gesneden groenten toe, het bouquet garni en zout en peper.
Schil de ui en piqueer ze met de kruidnagel.
Voeg ook deze bij de rest.
Laat het op klein vuur zachtjes 1 uur en 15 minuten stoven.
Maak de champignons schoon en sauteer ze in 20 g boter gedurende 10 minuten.
Geef er zout en peper bij.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Als het vlees gaar is, haal het dan uit de pan en passeer het nat.
Schil de kleine uitjes.
Maak van de rest van de boter en de bloem een blanke roux, voeg hier het kooknat van het vlees bij, de champignons en de kleine uitjes.
Laat het 10 minuten zachtjes koken.
Meng ondertussen de eidooier met de room en een eetlepel citroensap.
Geef er dan een paar lepels saus bij, haal deze van het vuur en voeg de liaison bij de saus.
Doe het vlees in de saus en strooi er wat peterselie over.

Blini's met gerookte zalm, garnalen en gerookte paling

Menugang Hapje
Keuken Hollands
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gerookte palingfilet
100 g gerookte zalmfilet
6 radijsjes
200 g poffertjesmix
1 ei
50 g boter
1 bakje tuinkers
1/8 l zure room

Bereiding

Snijd de palingfilet in stukjes.

Snijd elk radijsje in 4 partjes.

Meng 2 dl water met de poffertjesmix en het ei.

Verhit een klontje boter in een koekenpan, schep het beslag met een kleine pollepel in 4 porties op ruime afstand van elkaar in de pan en bak de blini's aan beide kanten goudbruin.

Houd de blini's afgedekt onder folie warm en bak ondertussen nog 8 blini's.

Leg op elke blini een plukje tuinkers en een theelepel zure room.

Beleg 6 blini's met gerookte zalm en de andere met de palingfilet.

Garneer elke blini met 2 partjes radijs en serveer meteen.

Boeuf au madère (rundvlees met madera)

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

Ingrediënten

800 g staartstuk
100 g spek
1 dl slagroom
100 g boter
300 g champignons
4 tomaten
½ dl madera
1 dl witte wijn
2 dl bouillon
2 grote wortels
2 grote uien
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in kleine blokjes.
Piqueer het staartstuk met deze stukjes spek.
U kunt ook met een lardeernaald werken.
Schil uien en wortels en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan het vlees aan alle kanten bruin.
Geef er de wortel en ui bij.
Plicheer en ontpit de tomaten.
Als de wortel en ui gekleurd zijn, voeg dan de bouillon toe en de witte wijn, het bouquet garni en de tomaten, geef er zout en peper over, sluit de pan en laat ze 4 uur zachtjes, op klein vuur pruttelen.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Haal het vlees uit de pan, passeer de saus door een zeef, doe ze terug in de pan, voeg er de champignons bij en leg er het vlees op.
Laat weer een uur sudderen.
Voeg dan slagroom en madera toe en roer het er goed door.
Snij het vlees in plakken, leg die op een voorverwarmde schaal en bedek het met de saus en de champignons.

Boeuf à l'indienne (Indisch rundvlees)

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

Ingrediënten

800 g platte bil
50 g boter
20 g bloem
5 grote uien
kerrie
zout
peper
300 g rijst
olie

Bereiding

Schil 4 uien en snij ze in dunne ringen.
Snij het vlees in dobbelstenen.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de stukken vlees aan alle kanten bruin.
Haal het vlees eruit en sauteer de uien bruin in de braadboter.
Leg het vlees terug en geef er de bloem over.
Voeg een eetlepel kerrie toe en laat dit myoteren.
Roer goed, geef er zout en peper bij en 1 dl bouillon.
Sluit de pan en laat het minstens 2 uur op klein vuur zachtjes stoven.
Schil de laatste ui en hak deze zeer fijn.
Verhit 3 eetlepels olie in een afsluitbare pan en geef er de rijst en de ui bij.
Roer goed totdat de rijst zijn doorschijnend voorkomen verloren heeft.
Breng het dubbele van de inhoud van de rijst aan water aan de kook en geef dit bij de rijst.
Geef er zout en peper bij en roer goed.
Doe het deksel op de pan en laat dit zo gedurende 15 minuten waarbij het vuur heel klein is.
Doe het vlees op een voorverwarmde dienschaal en serveer de rijst apart.

Boeuf à la Camarguaise (rundvlees uit de Camarque)

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

Ingrediënten

800 g entrecôte

100 g boter

1 kg uien

3 teentjes knoflook

3 kruidnagels

kaneel

nootmuskaat

thijm

laurier

rozemarijn

basilicum

zout

peper

Bereiding

Lardeer het vlees en bind het op.

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.

Schil de knoflook en pers hem uit.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin snel het vlees aan alle kanten bruin.

Voeg de uien toe en de knoflook en van alle kruiden wat.

Doe de deksel op de pan en laat 2 uur zachtjes sudderen.

Haal dan het vlees uit de pan en houd het warm.

Passeer de saus door een zeef.

Snij het vlees in schijven, leg deze op een voorverwarmde dienschaal en schenk er wat saus over.

Geef de rest van de saus er in een sauskom bij.

Geef er gekookte rijst bij.

Boeuf à la Chilienne (Chileens rundvlees)

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

Ingrediënten

800 g schouderstuk
3 uien
2 teentjes knoflook
3 tomaten
1 bouquet garni
1 blikje mais
7½ dl bouillon
4 perziken
2 appels
2 dl slagroom
12 gedroogde pruimen
½ sinaasappel
100 g boter
zout
peper

Bereiding

Was de pruimen en laat ze wellen in lauw water.
Plicheer de tomaten en ontpit ze.
Hak het vlees in stukjes.
Schil de knoflook en uien.
Pers de knoflook uit en snij de uien in zeer dunne reepjes.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan het vlees aan alle kanten bruin.
Voeg de uien erbij en laat ook deze bruin sauteren.
Geef er dan de tomaten bij, het bouquet garni en de bouillon.
Laat het 45 minuten op zacht vuur sudderen.
Schil ondertussen de appels en snij ze in brunoise.
Schil de perziken en verwijder de pit, dit gaat het gemakkelijkste als je de perzik oven in kokend water legt en met ijswater schrikt.
Snij ze in vieren.
Pers de halve sinaasappel uit en voeg het vocht bij de slagroom.
Giet de mais af.
Giet de pruimen af, haal er de pitten uit en snij ze doormidden.
Als de 45 minuten om zijn voegen we dit alles bij het vlees, brengen het op smaak met peper en zout en laten het nog 25 minuten zachtjes koken.
Haal dan het bouquet garni weg en geef het mengsel op een voorverwarmde dienschaal.

Boeuf à la ficelle (rundvlees aan het touwtje)

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

Ingrediënten

1 bosje cresson
1 ui
1 wortel
1 kruidnagel
1 takje thijm
1 blaadje laurier
peterselie
600 g contrefilet
zout
peper
¼ l béarnaisesaus

Bereiding

Maak de ui schoon, en piqueer ze met de kruidnagel in, maak de wortel schoon en snij ze in stukken. Breng 3 l water aan de kook in een hoge pan, voeg de schoongemaakte groenten erbij, een takje tijm, een blaadje laurier en wat peterselie, zout en peper.

Laat het een half uur koken.

Bind om het stuk vlees een touwtje en zorg dat er een eind touw aan een kant overblijft, zodat men het vlees vertikaal aan het touwtje kan hangen.

Laat het vlees aan het touwtje in de bouillon zakken, zodat het vlees nergens de kant of bodem van de pan raakt.

Leg een houten lepel over de pan en bind hieraan het touwtje vast. Wanneer U het vlees saignant wenst, laat U het 15 à 20 minuten zachtjes koken.

Was ondertussen de cresson.

Haal het vlees aan de lepel uit de bouillon, laat het uitlekken en snij het in 4 plakken.

Leg deze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de cresson en geef er kleine frietjes bij met béarnaisesaus.

Boeuf à la flamande (Vlaams rundvlees)

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

Ingrediënten

800 g schouderstuk

50 g boter

5 grote uien

1 bouquet garni

azijn

bruine suiker

20 g bloem

2 dl bouillon

5 dl bier

4 aardappels

peterselie

zout

peper

Bereiding

Snij het vlees in dunne lappen.

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer de lappen vlees snel bruin aan beide kanten.

Haal ze uit de pan en sauteer in het braadvet de uien mooi bruin.

Strooi er de bloem over en laat deze kleur krijgen.

Leg de plakken vlees weer in de pan, geef er zout en peper over, voeg er het bouquet garni bij, een eetlepel azijn en een eetlepel bruine suiker.

Geef er dan de bouillon en het bier bij, sluit de pan en laat zeer zachtjes sudderen gedurende 2½ uur.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil 40 minuten voor het einde van de kooktijd de aardappels en kook ze gaar in gezouten water.

Haal de stukken vlees uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal, haal het bouquet garni uit de pan, schenk de saus over het vlees, strooi er peterselie over en leg er de aardappels bij.

Serveer meteen.

Boeuf à la Hongroise (Hongaars rundvlees)

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

Ingrediënten

800 g schouderstuk

10 uien

500 g tomaten

½ dl slagroom

500 g aardappels

25 g bloem

2 dl bouillon

1 bouquet garni

paprikapoeder

zout

peper

50 g boter

Bereiding

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.

Pel de tomaten, snij ze in vieren, verwijder de pitten.

Snij het vlees in grove blokjes.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de stukken vlees aan alle kanten bruin.

Haal ze er dan uit en sauteer in de braadboter de uien lichtbruin.

Doe dan het vlees terug in de pan, strooi er de bloem over en roer goed zodat de bloem kleur krijgt.

Voeg er nu de tomaten bij en laat ze op klein vuur gedurende 5 minuten koken.

Geef er dan de bouillon bij.

Voeg ook het bouquet garni toe en bestrooi de zaak zeer ruim met paprikapoeder.

Geef er zout en peper bij en sluit de pan.

Zet ze in een oven van 170 C.

Laat de pan een uur in de oven.

Controleer af en toe of er voldoende vocht in de pan is en voeg eventueel wat kokend water toe.

Schil de aardappels.

Na een uur oventijd roeren we de ingredienten goed door elkaar, we geven er de aardappels bij en een dl kokend water, sluiten de pan en zetten ze weer ¾ uur in de oven.

Controleer dan of de aardappels gaar zijn.

Als dit zo is, scheppen we de ingredienten op een voorverwarmde dienschaal en houden deze warm.

Verwijder het bouquet garni.

Voeg de room bij de saus en verhit even op het vuur.

Schenk de saus over het vlees en serveer.

Boeuf bourguignon 5

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

Ingrediënten

800 g platte bil
110 g boter
150 g vers borstspek
50 g bloem
5 dl rode wijn
1 glaasje cognac
1½ dl bouillon
150 g champignons
24 kleine uitjes
1 sjalotje
1 teentje knoflook
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Maak van 10 g boter en 10 g bloem door kneden een beurre manié.
Snij het vlees in grote dobbelstenen en het spek in kleine reepjes.
Smelt 50 g boter in een pan.
Schil de uitjes.
Als de boter heet is, doe er dan het spek in en de uitjes.
Laat ze op zacht vuur sauteren.
Als de uitjes kleur krijgen haal dan ui en spek uit de pan.
Wentel de stukken vlees door de bloem.
Sauteer ze dan in de boter van de uitjes snel mooi bruin.
Schil het sjalotje en hak het fijn.
Geef het bij het vlees, flambeer het met de cognac.
Geef er nu de bouillon en de wijn bij, zout en peper en het bouquet garni.
Schil de knoflook en pers hem in de pan uit.
Laat op zacht vuur gedurende 2 uur sudderen.
Maak de champignons schoon en sauteer ze in wat boter.
Voeg ze samen met het spek en de uitjes 20 minuten voor het einde van de kooktijd bij het vlees.
Haal met een schuimspaan alles uit de pan, leg het op een voorverwarmde dienschaal, zeef de saus en bind ze met de beurre manié.
Geef de saus over het vlees en serveer.

Bonenschotel met avocado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
3 blikjes kidneybonen (à 425 ml)
3 eetlepels olijfolie
1 bakje Quorn fijngehakt (175 g)
1 zakje kruidenmix chili con carne (35 g)
1 rijpe avocado

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Kidneybonen laten uitlekken.
Olie verhitten in braadpan.
Uien en knoflook ca. 3 minuten fruiten.
Paprika toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Quorn toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Kidneybonen, kruidenmix en 150 ml water toevoegen en afgedekt ca. 8 minuten zachtjes laten sudderen.
Af en toe roeren.
Intussen avocado schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Bonenmengsel over vier borden verdelen.
Avocado erover verdelen.
Direct serveren.
Lekker met tortillachips.

Brick met kruidenkaas

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 brickblaadjes
arachide-olie
1 pakje Boursin kruidenkaas
wat melk

Bereiding

Snij de brickblaadjes in rondjes en bak ze aan in een koekenpan in arachide-olie op niet te hoog vuur. Keer de rondjes als ze beginnen te kleuren, laat nog even bakken en laat naast elkaar uitlekken en afkoelen op dubbel keukenpapier.

Roer de Boursin los in wat melk tot een smeugige massa.

Doe het mengsel in een spuitzak met een glad mondje en spuit die op de helft van de brickvelletjes. Dek af met de overige brickvelletjes.

Bewaar de kaasbrickjes in een luchtdichte doos in de koelkast tot zo'n half uurtje voor het serveren.

Briochin de veau lucullus (kalfsvlees lucullus in briochedeeg)

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

Ingrediënten

3 lange plakken kalfsnoot
2 kalfslapjes
5 dunne plakken rauwe ham
200 g gekookte ham
1 glaasje armagnac
dragonpoeder
4 sjalotjes
tijmpoeder
25 g amandelpoeder
basilicumpoeder
1 varkensnet
50 g pistaches
½ dl slagroom
8 eieren
1 snee witbrood
zout
peper
500 g bloem
200 g boter
30 g gist
melk

Bereiding

Zorg voor 3 lange plakken uit de noot, ze moeten even lang zijn en 1 cm dik.
Maak de avond tevoren het deeg.
Verwarm twee eetlepels melk licht en los hierin de gist op.
Zeef het derde deel van de bloem.
Maak er een holte in en voeg hier langzaam de melk bij.
Meng goed zodat er een glad deeg ontstaat.
Maak er een bol van en kruis deze met een mes aan de bovenkant in.
Laat ongeveer 3 uur rijzen.
Zeef de rest van de bloem.
Maak weer een holte in het midden, geef hier ½ dl water in en breek er een voor een 6 eieren in.
Meng er een stevig en elastisch deeg van.
Snij de boter in stukjes en roer ze met een houten lepel totdat ze tot crème geworden is.
Werk deze boter in het deeg.
Strooi wat bloem op de tafel en leg er de bal deeg op.
Plat hem met de palm van de hand af, zet de bal deeg met de gist erop en meng beide degen door elkaar.
Maak er opnieuw een bal van en laat deze de hele nacht rusten.
Maak een farce.
Snij hiertoe de kalfslapjes en de ham in kleine brunoise.
Werk ze dan twee keer door de vleesmolen met de fijnste plaat.
Schil en hak de sjalotjes.

Briochin de veau lucullus (kalfsvlees lucullus in briochedeeg)

Druk het broodkruim door een zeef.

Stamp de pistaches fijn.

Meng in een kom, het kalfsvlees, de ham, sjalotjes, armagnac, een ei, amandelpoeder, pistaches, slagroom, tijm, dragon, basilicum, zout en peper en meng alles zeer goed.

Was het varkensnet uit en leg het op tafel.

Leg een plak kalfsvlees in het midden, leg daarop een plak ham, bedek met een laag farce en herhaal dit proces.

Eindig met een plak kalfsvlees.

Sluit alles goed in in het varkensnet.

Strooi bloem op tafel, leg hier het deeg op, rol het uit tot een grote rechthoek en leg het vlees in het midden.

Pak het vlees goed in het deeg in, bevochtig de op elkaar te plakken randen deeg.

Maak een schoorsteentje in het deeg.

Klop een eidooier met een eetlepel water en strijk het deeg in met dit mengsel.

Beboter een ovenplaat en leg de brioche erop.

Schuif de brioche in een oven van 200 °C. en laat hem een uur bakken.

Brochettes de magret de canard aux pruneaux (mini-spiesjes van eendenmagret met pruim)

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eendenmagret
3 ontpitte halfdroge pruimen
arachideolie
peper
zout

Bereiding

Het vel en een deel van de vetlaag van de eendenmagret verwijderen met een scherp mes.
De magret in de lengte in 3 gelijke repen snijden en daarna in blokjes. (± 24 blokjes).
Snij de 3 pruimen in 4 stukken.
Steek een stukje magret op een cocktailprikker, dan een stukje pruim en vervolgens terug een stukje magret, maar zorg ervoor dat de vetlaag aan de 2 buitenzijden zit.
Maak zo 12 spiesjes.
Verhit een scheutje arachideolie in een koekenpan en bak de spiesjes aan de 4 kanten goudbruin in 3 à 4 minuten op een niet te hoog vuur.
Het eendenvlees moet rose blijven.
Kruid met peper en zout tijdens het bakken.
De spiesjes uit de pan scheppen, op een bord voorzien van een taartrooster laten uitlekken en 2-3 minuten laten rusten onder een los vel aluminiumfolie, zodat het sap in het vlees gefixeerd wordt. (Probeer dit écht eens, ik heb deze raad gekregen van een sterrenkok en was verrast door het smaakverschil).
Kruid net voor het serveren nog eens bij met zout en versgemalen zwarte peper
Serveer 2 à 3 warme spiesjes per persoon als borrelhapje.

Brocoli à la Vendéenne (broccoli uit de Vendée)

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

Ingrediënten

1 kg broccoli
100 g boter
2 teentjes knoflook
500 g half gezouten spek
4 aardappels
zout
peper

Bereiding

Was de broccoli verschillende keren goed.

Laat ze goed uitlekken.

Laat het spek enkele uren in water liggen, zodat er wat zout uit trekt.

Doe het dan in een pan, geef er 2½ l water bij, breng het aan de kook en laat het 1½ uur zachtjes koken.

Voeg daarna de broccoli bij het spek in de pan, schil de teentjes knoflook en geef ze er ook bij.

Laat zachtjes nog 30 minuten koken.

Schil intussen de aardappels en voeg deze ook bij de broccoli.

Als de broccoli klaar is, laat hem dan onder druk uitlekken, hak hem grof, voeg er de helft van de boter bij, wat zout en peper en leg hem op een voorverwarmde schaal.

Snij de aardappels in dikke plakken en leg deze op de broccoli.

Houd de schaal warm.

Snij het spek in schijven.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze bruin wordt, sauteer er dan het spek hierin tot ze bruin is.

Leg het spek op de groente, schenk er de braadboter over en serveer.

Broodje shoarma met spitskool

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien
1 rode paprika
½ spitskool
3 eetlepels olijfolie
1 schaaltje shoarmavlees (ca. 400 g)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
1-2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C of gasovenstand 5.
Uien pellen en snipperen.
Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Spitskool schoonmaken en in reepjes snijden.
In wok olie verhitten.
Ui en paprika ca. 2 minuten roerbakken.
Shoarmavlees toevoegen en ca. 4 minuten roerbakken.
Intussen shoarmabroodjes afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Kool aan vlees toevoegen en nog ca. 4 minuten meebakken.
Op smaak brengen met ketjap.
Serveren met shoarmabroodjes.
Lekker met patat frites.

Burrito's met makreel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
1 ui
3 eetlepels olijfolie
1 dinnerkit burrito flour tortilla (500 g)
2 pakjes gerookte makreelfilet (à 200 g)
250 g doperwten (diepvries)
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Ui pellen en in ringen snijden.
In braadpan olie verhitten.
Paprika en ui ca. 3 minuten al omscheppend bakken.
Seasoningmix (uit kit) toevoegen met 280 ml water.
Aan kook brengen en ca. 10 minuten laten sudderen.
Makreel van vel ontdoen en in stukjes verdelen.
Makreel en doperwten door paprikamengsel roeren en ca. 5 minuten meeverwarmen.
In magnetron tortilla's (uit kit) verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Sla over tortilla's verdelen, vismengsel erop scheppen en stevig oprollen.
Serveren met salsasaus (uit kit).

Cabillaud au basilic (kabeljauw met basilicum)

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

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwfilet
3 teentjes knoflook
1 citroen
6 takjes basilicum
50 g bloem
olie
2 eetlepels kappertjes
2 augurkjes
4 dl mayonaise
zout
peper

Bereiding

Hak de kappertjes en de augurkjes fijn.
Pers ze uit en voeg ze toe aan de mayonaise.
Haal van 3 takjes basilicum de blaadjes en hak ook deze fijn.
Geef ze bij de mayonnaise.
Was de kabeljauwfilets, droog ze en besprenkel ze met het sap van ½ citroen.
Snij de ander helft van de citroen in 4 schijven.
Laat de kabeljauw een half uur marineren in het citroensap.
Neem de andere 3 takjes basilicum, haal er de blaadjes af.
Schil de teentjes knoflook en snij ze in stukjes.
Doe deze met de basilicum in een mortier en stamp ze fijn.
Voeg hierbij heel langzaam wat olie toe zodat er een dikke pasta ontstaat.
Droog nu de filets af en smeer ze in met het knoflookmengsel.
Bestrooi ze goed met bloem en schud de overtollige bloem er af.
Verhit de rest van de olie in een pan en sauteer hierin de filets mooi bruin en gaar in 6 minuten aan elke kant.
Leg de filets dan op een voorverwarmde schaal en serveer.
Versier met de schijfjes citroen.
Geef er apart de saus bij.

Cabillaud aux fines herbes (kabeljauw met tuinkruiden)

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

Ingrediënten

800 g kabeljauw aan een stuk

peterselie

dragon

kervel

bieslook

4 eetlepels olie

zout

peper

1 eetlepel melk

Bereiding

Neem een ovale ovenvaste schaal en bekleed deze met alufolie.

Laat zoveel overhangen dat de vis straks geheel bedekt kan worden.

Was de kruiden en hak van ieder een eetlepel.

Strijk het alufolie ruim in met olie over de hele oppervlakte.

Neem de helft van de kruiden, meng ze goed en leg ze op het alufolie.

Was de vis, droog hem af, strijk hem in met melk, leg hem in de schaal en strooi er zout en peper over.

Maak enkele insnijdingen in de vis, bestrooi hem met de rest van de kruiden en geef er olie overheen.

Vouw het alufolie dicht over de vis.

Zet de schaal in een oven van 160 ° C en laat ze er 40 minuten in.

Controleer of de vis goed is door er een mes in te steken.

Als dit er schoon uitkomt is hij goed.

Maak het alufolie open als de vis gaar is en zet de schaal nog 5 minuten in de oven.

Drapeer de vis, in de folie op de dienschaal, snij de citroen in vieren, leg de stukken bij de vis en serveer.

Cabillaud à l'Anglaise (kabeljauw op z'n Engels)

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

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwfilet

2 eieren

70 g paneermeel

70 g boter

50 g bloem

1 citroen

maître d'hôtelboter

zout

peper

peterselie

Bereiding

Snij de citroen in schijven.

Was de peterselie en droog ze.

Paneer de kabeljauwfilés à l'anglaise.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is leg er voorzichtig de vis in en sauteer deze 6 minuten aan elke kant, zodat hij mooi goudbruin is.

Als de vis klaar is leg hem op een voorverwarmde dienschaal.

Leg op elk stuk een rondje beurre maître d'hôtel, een schijfje citroen en een toefje peterselie.

Cabillaud à la crème (kabeljauw met room)

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

Ingrediënten

1 kg kabeljauwstaart
2 citroenen
1 bosje peterselie
60 g boter
1 dl slagroom
2 uien
tijm
laurier
3 sjalotjes
2 teentjes knoflook
bieslook
200 g champignons
1 eidooier
zout
peper

Bereiding

Maak de kabeljauw schoon en bestrooi hem met zout en peper.
Pers een van de citroenen en sprenkel het sap over de kabeljauw.
Schil en hak de ui, sjalot en knoflook fijn.
Was de peterselie.
Was de bieslook en hak ze fijn.
Smeer een ovenvaste schaal ruim in met boter.
Beleg de bodem met gehakte ui en sjalot, leg er de vis op en strooi er de knoflook overheen.
Zet de oven op 160 ° C.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze en leg deze rond de kabeljauw.
Doe de wijn in een pannetje, geef er peterselie, tijm en laurier bij, breng het aan de kook en laat 10 minuten trekken.
Passeer het vocht en geef het bij de kabeljauw.
Zet de schaal nu in de oven en laat ze 30 minuten staan.
Snij de tweede citroen in schijven.
Als de kabeljauw klaar is halen we hem voorzichtig uit de pan en leggen hem op een voorverwarmde dienschaal.
Houd deze warm.
Passeer het kookvocht.
Klop de eidooier door de room en voeg dit mengsel toe aan het kookvocht.
Verwarm het onder roeren, maar zorg dat het niet meer aan de kook komt.
Leg de champignons om de kabeljauw heen, geef er wat saus over, strooi er bieslook overheen en garneer met schijfjes citroen.

Cabillaud à la moutarde (kabeljauw met mosterd)

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

Ingrediënten

4 moten kabeljauw
80 g boter
1½ dl droge witte wijn
2 citroenen
200 g champignons
peterselie
8 sjalotjes
1½ dl slagroom
1 grote eetlepel mosterd
60 g bloem
zout
peper

Bereiding

Was de kabeljauw, leg hem op een diep bord, geef er het sap van een ½ citroen over, wat zout en peper en laat een uur marineren.

Gedurende deze tijd schilt u de sjalotjes, hakt ze fijn, maakt de champignons schoon en snijdt die in plakjes.

Laat de kabeljauw uitlekken, droog de moten af, haal ze door de bloem en schud er de overtollige bloem af.

Smelt 60 g boter in een pan en sauteer hierin de moten bruin in 6 minuten per kant.

Was de peterselie en hak hem fijn.

Snij de tweede citroen in achten.

Smelt de rest van de boter in een pannetje en sauteer hierin de champignons.

Als de kabeljauw klaar is leggen we hem op een voorverwarmde dienschaal, leggen er de champignons omheen en houden de schaal warm.

We geven de sjalotjes bij de boter van de kabeljauw, laten ze zachtjes fruiten, geven er dan de wijn bij om af te blussen en roeren alle aanbaksels goed los.

Voeg er nu de slagroom bij, de mosterd en de rest van het citroensap.

Geef er zout en flink wat peper bij.

Klop flink met de garde totdat de saus dikker wordt.

Passeer ze over de kabeljauw en de champignons, geef er wat peterselie over en garneer met de citroenparten.

Cabillaud à la Normande (Normandische kabeljauw)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

800 g kabeljauw
50 g boter
1 dl cider
2 sjalotjes
250 g champignons
peterselie
1½ dl slagroom
1 l mosselen
zout
peper
100 g garnalen

Bereiding

Was de peterselie en hak ze fijn.
Zet de oven op 170 ° C.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon en snij ciseleer ze.
Beboter een ovenvaste schaal, leg daar de vis in, geef er zout en peper over en besprenkel hem met de cider.
Deponeer de sjalot en champignons rond de vis en besprenkel alle ingrediënten met slagroom.
Snij de rest van de boter in kleine stukjes en verdeel deze over de vis.
Zet de schaal 30 minuten in de oven en arroseer af en toe met het kookvocht.
Maak de mosselen schoon, kook ze op hoog vuur in een grote pan zonder water, onder vaak schudden, totdat ze open zijn.
Haal ze uit hun schelpen.
Geef de mosselen en de garnalen drie minuten voor het einde van de kooktijd bij de vis.
Haal dan de schaal uit de oven, geef er gehakte peterselie over en serveer.

Cabillaud à la Provençale (Provençaalse kablejauw)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

800 g kabeljauw
4 uien
4 teentjes knoflook
4 tomaten
1 bosje peterselie
1 takje tijm
1 blaadje laurier
4 eetlepels olijfolie
zout
peper
1 dl witte wijn
50 g zwarte olijven

Bereiding

Schil de uien en snij ze in dunne repen.
Plicheer de tomaten en snij ze in vieren.
Schil de knoflook en pers die uit.
Verhit de olie in een pan, geef er de uien bij, laat deze iets kleur krijgen en voeg dan de wijn toe.
Geef er nu ook de tomaten bij, de knoflook, 2 takjes peterselie, de laurier en de tijm en strooi er zout en peper over.
Laat dit 15 minuten zachtjes smoren.
Zorg voor een oven van 180 ° C.
Snij de kabeljauw in blokjes van 3 bij 3 cm.
Haal de peterselie tijm en laurier uit de saus, geef er de vis bij en de olijven en schenk alles in een ovenvaste schaal.
Zet deze 20 minuten in de oven.
Was en hak ondertussen de peterselie fijn.
Haal de schaal uit de oven, geef er gehakte peterselie over en serveer.

Cabillaud en gratin (gegratineerde kabeljauw)

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

Ingrediënten

8 dunne moten kabeljauw

80 g boter

600 g aardappels

peterselie

4 uien

een beetje bieslook

een beetje peterselie

16 dunne schijfjes bacon

zout

peper

1 dl slagroom

1 blaadje laurier

2 kruidnagels

Bereiding

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer even de schijfjes bacon hierin aan.

Schil de aardappels en snij ze in dunne schijven.

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.

Was en hak de peterselie en de bieslook fijn.

Zet de oven op 170 ° C.

Beboter zeer ruim een diepe ovenvaste schaal.

Leg op de bodem het laurierblaadje, daarop een laagje bestaande uit de helft van de aardappels, dan de helft van de uiringen, een beetje peterselie en bieslook, dan 8 reepjes bacon en hierop de kabeljauw.

Geef over de kabeljauw de rest van peterselie en bieslook, dan 8 plakjes bacon, een laag uien en de rest van de aardappels.

Geef er zout en peper over en schenk er de slagroom over.

Snij de rest van de boter in stukjes en verdeel deze over de oppervlakte.

Schuif de schaal in de oven en laat hem daar 55 minuten.

Serveer in de ovenschaal.

Cailles au bourgogne (kwartels met bourgogne)

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

Ingrediënten

4 kwartels
100 g boter
4 lapjes bardeerspek
80 g varkensfilet
80 g vet spek
4,kippelevers
60 g champignons
1 eetlepel cognac
citroensap
zout
peper
paneermeel
laurier
5 dl bourgondische saus
tijm

Bereiding

Snij het spek in juliënne, en sauteer het in 50 g boter samen met de levers, het varkensvlees, wat tijm en laurier.

Haal tijm en laurier weg en draai de rest door de vleesmolen met de fijnste plaat.

Maak de champignons schoon en hak ze fijn.

Bak ze in een pannetje met wat boter, bestrooi ze met zout en peper en geef er wat citroensap bij.

Voeg ze bij het mengsel en meng zeer goed met de handen.

Geef er ruim peper en zout bij en de cognac.

Vul de kwartels met deze farce en bind er bardeerspek om.

Smelt de rest van van de boter in een vuurvaste schaal zet hierin de kwartels en braad deze 15 minuten in een oven van 200° C.

Schenk voor het serveren de bourgondische saus erover.

Cailles au champagne (kwartels met champagne)

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

Ingrediënten

4 kwartels
1 kalfszwezerik
4 plakjes bardeerspek
70 g boter
50 g borstspek
4 kleine uitjes
100 g champignons
1 dl slagroom
1½ dl champagne
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik enkele uren in koud water weken.
Ververs het af en toe.
Haal dan alle vet weg en de vliezen.
Breng een pan met water en zout aan de kook en pocheer hierin gedurende 15 minuten de zwezerik.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Smelt 35 g boter in een pan, doe er de zwezerik en de champignons bij en de champagne.
Sluit de pan en laat zeer zachtjes smoren.
Bind het bardeerspek om de kwartels.
Smelt de rest van de boter in een pan, sauteer hierin de kwartels bruin, samen met het in brunoise gesneden spek en de kleine uitjes en voeg dan de inhoud met het braadvocht bij de zwezerik in de pan.
Laat nog 15 a 20 minuten zachtjes smoren.
Haal dan het spek van de kwartels, snij de zwezerik in plakken.
Leg de kwartels op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met zwezerik.
Voeg de room bij de saus en kook deze op hoog vuur wat in.
Geef de saus over de kwartels.

Cailles aux cerises (kwartels met kersen)

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

Ingrediënten

4 eetlepels kersenbrandewijn

4 kwartels

50 g boter

4 lapjes bardeerspek

kaneel

zout

peper

1½ dl bordeauxwijn

750 g morellen

Bereiding

Bestrooi de kwartels van binnen met zout en peper en bind er een lapje bardeerspek omheen.

Was en ontpit de kersen.

Doe de kersen in een grote pan, geef er de wijn over en wat kaneel en pocheer ze gedurende 20 minuten.

Smelt de boter in een pan.

Sauteer hierin op matig vuur de kwartels in 15 minuten aan alle kanten bruin.

Giet de kersen af, bewaar de wijn en houd de kersen warm.

Als de kwartels klaar zijn houden we deze op hun dienschaal ook warm.

Voeg de wijn bij het braadvocht, schrap alle aanbaksels los en laat de saus op hoog vuur tot de helft reduceren.

Voeg dan de kersenbrandewijn toe.

Breng de saus op smaak en leg er de kersen weer in.

Verwarm nog even en omring de kwartels met kersen.

Geef er de saus over.

Cailles aux raisins (kwartels met druiven)

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

Ingrediënten

4 kwartels
1 tros druiven
15 g bloem
4 kwartellevertjes
1 glas cognac
15 g boter
¼ l runderbouillon

Bereiding

Maak van boter en bloem een bruine roux, voeg de bouillon toe en laat een half uur trekken.
Bestrooi de kwartels met peper en zout, sauteer ze aan alle kanten mooi bruin, en laat ze daarna nog tien minuten garen met de deksel op de pan.
Haal de kwartels eruit en houd ze warm.
Sauteer de levertjes even aan en flambeer met de cognac.
Prak ze fijn.
Voeg de bruine saus toe en breng ze op smaak.
Ontvel en ontpit ondertussen de druiven.
Passeer de saus door een zeef en leg de druiven enkele minuten in de warme saus.
Dien de kwartels op met een beetje saus er over, wat druiven erbij en geef er verder aardappelpuree bij.

Cailles à la crème (kwartels met room)

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

Ingrediënten

8 kwartels
8 lapjes bardeerspek
60 g boter
2 eetlepels marc
½ dl slagroom
1 dl vleesjus

Bereiding

Bind het bardeerspek om de kwartels.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de kwartels aan alle kanten bruin.
Laat ze nog 15 minuten zachtjes sauteren.
Neem ze dan uit de pan, haal het bardeerspek weg en houd ze warm.
Deglaceer het braadvocht met de marc (u kunt ook jenever gebruiken), voeg er de slagroom bij en de vleesjus, roer goed totdat de saus wat indikt en schenk ze dan over de kwartels.
Serveer meteen.

Cailles à la diable (kwartels diable)

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

Ingrediënten

4 kwartels
250 g mie de pain
1 eetlepel mosterd
zout
peper

voor de saus

1½ dl witte wijn
½ dl wijnazijn
1 takje tijm
3 sjalotjes
½ blaadje laurier
25 g boter
1 dl ingekookte bouillon
25 g bloem
cayennepeper
½ dl vleesjus

Bereiding

Open de kwartels door ze langs de rug door te snijden.
Haal de kleine botjes aan de rugkant weg.
Leg ze plat open op een snijplank en geef er zout en peper over.
Begin dan aan de saus.
Meng boter en bloem om een beurre manié te maken.
Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.
Doe ze samen met wijn, wijnazijn, tijm en laurier in een pannetje en laat het mengsel tot 1/3 reduceren.
Verwijder tijm en laurier.
Voeg bouillon en vleesjus toe.
Geef er wat cayennepeper bij.
Werk hier al kloppend met de garde de beurre manié beetje bij beetje door.
Houd de saus warm.
Zorg voor goed droog fijn mie de pain.
Smelt de boter langzaam.
Voeg de mosterd toe, roer goed zodat het mengsel homogeen wordt.
Smeer de kwartels in met dit mengsel.
Geef er flink mie de pain over en schuif de kwartels onder de salamander.
Keer ze na tien minuten om en arroseer ze af en toe met de rest van de boter.
Als de kwartels gaar zijn serveren we ze onmiddellijk met de saus diable.

Cailles en chemise (kwartels in een hemdje)

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

Ingrediënten

4 kwartels
100 g borstspek
250 g kippeborst
2 sjalotjes
½ citroen
1 ei
0,4 dl cognac
100 g champignons
50 g boter
1 l kalfsbouillon
zout
peper
1 meter worstdarm

voor de saus

2 dl rode wijn
3 sjalotjes
50 g boter
40 g bloem
1 dl bouillon
tym
dragon
150 g vleesgelei
kwartellevertjes

Bereiding

Snij de kwartels vanaf de hals tot aan het stuitbeen open.
Haal alle botten eruit.
Schrap met het mes langs de botten, zodat het vlees aan het vel blijft zitten.
Leg ze dan met het vel naar beneden op een handdoek.
Geef er zout en peper over, sprenkel er de helft van de cognac over en rol ze op.
Maak een farce: maak de sjalotjes schoon, hak ze zo fijn mogelijk.
Doe hetzelfde met de champignons.
Pers hierover de halve citroen uit.
Doe de boter in een pan en smelt ze, voeg de sjalot en champignons toe, laat dit zweten.
Voeg zout en peper toe.
Draai de kippeborst en het spek twee keer door de molen met de fijnste plaat, zodat U een fijne puree krijgt.
Druk de levertjes van de kwartels door een zeef, voeg ze bij de puree, voeg hier ook het champignonmengsel bij, de rest van de cognac en wat zout en peper.
Meng het goed.
Voeg er het hele ei bij en meng weer.
Spreid de kwartels weer uit op de doek en verdeel er de farce over.

Cailles en chemise (kwartels in een hemdje)

Breng nu de kwartels weer in hun oorspronkelijke vorm en naai ze dicht.

Snij de darm in vier stukken.

Was deze goed af in stromend koud water en leg ze dan in een kom met water.

Haal er een uit, laat die uitlekken en haal ze over een kwartel heen.

Bind de beide uiteinden dicht.

Doe hetzelfde met de andere kwartels.

Breng de bouillon in een pan aan de kook.

Laat hierin de kwartels 30 minuten pocheren.

Ondertussen maken we de saus.

Schil en hak de sjalotjes, doe ze in een pannetje, samen met tijm, dragon en wijn.

Laat het tot de helft reduceren.

Hak de karkassen fijn.

Pinceer ze in een pannetje.

Geef er de bloem bij en laat deze onder goed roeren kleur krijgen.

Voeg er de gereduceerde wijn, de bouillon en de vleesgelei bij, meng goed en laat 10 minuten zachtjes koken.

Passeer de saus dan door een zeef.

Giet de kwartels af.

Leg ze in hun "chemise" op de voorverwarmde dienschaal.

Geef er wat saus over en serveer.

Cailles sur canapés (kwartels op canapés)

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

Ingrediënten

4 sneden witbrood, 1½ cm dik

1 ui

4 kwartels

150 g ganzeleverpastei

200 g boter

1 truffel

1 dunne plak vet spek

1 glas port

1 wortel

1 eetlepel tomatenpuree

zout

peper

½ dl bouillon

Bereiding

Schil de ui en de wortel.

Hak ze zeer fijn.

Snij de truffel in juliënne.

Smelt 50 g boter in een pan, voeg wortel en ui erbij, laat deze kleur krijgen, voeg dan truffel, tomatenpuree en bouillon toe en geef er zout en peper bij.

Laat het 20 minuten stoven, geef er dan het glas port bij en laat nog 10 minuten op zeer zacht vuur koken.

Bestrooi de kwartels van binnen met peper en zout.

Smeer ze in met boter.

Snij het spek in juliënne.

Leg de kwartels in een vuurvaste schaal.

Leg over elke kwartel kruiselings twee reepjes spek en schuif de schaal in een oven van 175 ° C.

Laat ze 15 minuten braden.

Smelt de rest van de boter in een pan en bruineer hierin de sneden brood.

Smeer deze daarna in met 100 g ganzeleverpastei.

Maak de rest van de ganzeleverpastei fijn, voeg ze bij de saus en klop ze er met de garde doorheen.

Zet de croûtons op een voorverwarmde dienschaal, zet een kwartel op elke croûton, geef er wat saus over en serveer.

Canard à l'ananas (eend met ananas)

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

Ingrediënten

1 eend
1 verse ananas
2 sinaasappels
1 citroen
50 g boter
1 dl rum
2 suikerklontjes
zout
peper

Bereiding

Op de avond voor het serveren, strooien we peper en zout in de eend en wrijven deze goed in met het sap van ½ citroen.

Schil een sinaasappel.

Haal alle vruchtvlees tussen de velletjes uit.

Geef hier een eetlepel rum bij en een lepel citroensap en stop dit mengsel in de eend.

Laat het daar tot de volgende dag.

Zet de volgende dag de eend in een oven van 200° C.

Laat ze daar 20 minuten.

Haal ze eruit.

Laat ze uitlekken.

Bestrooi de eend nu van buiten met peper en zout.

Geef er gesmolten boter over en zet ze weer in de oven.

Pers de tweede helft van de citroen uit.

Doe het sap in een pannetje met de suikerklontjes.

Verhit het pannetje onder roeren totdat een lichte caramel ontstaat.

Schil de ananas, snij ze in schijven, verwijder het harde gedeelte in het midden van de schijven, bewaar het vocht en geef dit bij de caramel.

Arroseer de eend beurtelings met deze caramel en met rum.

Als de eend een uur in de oven is voegen we de schijven ananas erbij in de pan.

Laat nog tien minuten braden.

Snij de eend in stukken, leg ze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met ananas en serveer er Creoolse rijst bij.

Canard à la bigarade (eend bigarade)

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

Ingrediënten

1 eend
50 g boter
4 sinaasappels
2 citroenen
4 suikerklontjes
aardappelmeel
1 dl witte vermouth
1 glaasje curacao
½ eetlepel azijn
zout
peper

Bereiding

Smelt de boter in een ovenvaste pan en sauteer hierin de eend snel aan alle kanten bruin.
Schuif de pan in een oven van 200° C en laat ze daar 50 minuten.
Pers de citroen uit en in een ander kommetje 2 sinaasappels.
Schil de andere twee sinaasappels.
Snij ze in plakjes.
Doe suiker en azijn in een pannetje, zet op zacht vuur en kook er een caramel van, geef er 3 eetlepels citroensap bij, dan het sinaasappelsap en de vermouth, geef er flink zout en peper bij en leg in deze saus de plakjes sinaasappel.
Laat 5 minuten koken.
Als de eend klaar is, zet ze op een voorverwarmde schaal, leg er sinaasappelrondjes omheen en houd de schaal warm.
Maak wat aardappelmeel aan met de curacao.
Giet het vet uit de pan van de eend af, geef bij de rest de saus en de curacao en verhit.
Schrap alle aanbaksels los.
Schenk wat van de saus over de eend en geef de rest in een sauscière erbij.

Canard à la choucroute (eend met zuurkool)

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

Ingrediënten

1 eend
1 kg zuurkool
300 g gezouten spek
6 schijven knoflookworst
3 uien
zout
peper
4 kruidnagels
25 jeneverbessen
100 g reuzel
1 fles witte wijn
1 bouquet garni
300 g gerookt spek
3 kleine rookworstjes

Bereiding

Was de zuurkool een of enkele keren in lauw water, naar gelang U hem zuurder of minder zuur wilt hebben.
Pers hem goed uit met de handen.
Schil 2 uien en snij ze in dunne juliënne.
Smelt de reuzel in een pan, zweet hierin de uien.
Voeg de zuurkool erbij.
Schil de laatste ui en piqueer met de kruidnagels.
Voeg deze ui bij de zuurkool, evenals het bouquet garni, de jeneverbessen en de witte wijn.
Geef er ten slotte als dat nodig is zoveel water bij dat de zuurkool net onder staat.
Doe er zout en peper bij; sluit de pan af en laat een uur koken op zeer zacht vuur.
Maak dan twee gaten in de zuurkool en doe in het ene het gezouten spek en in het andere het gerookte spek.
Laat dan nog twee uur koken.
75 minuten voor het einde van de kooktijd braden we de eend, of aan het spit of in een oven onder vaker arroseren.
Als de eend bijna klaar is, verwarm dan wat water en doe hierin de rookworstjes en de plakken worst, om op te warmen.
Snij de eend in stukken, leg ze op een voorverwarmde schotel, omring ze met zuurkool.
Snij het spek in plakken en leg ze om en om met worst op de zuurkool.

Canard à la Montmorency (eend Montmorency)

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

Ingrediënten

2 eenden van 1,8 kg
1 sinaasappel
½ dl cognac
1 eetlepel aalbessengelei
1½ dl port
500 g kersen
1 wortel
1 ui
150 g boter
nootmuskaat

Bereiding

Snij de borstfilets van de eenden en bewaar ze in de koelkast.
Hak de rest van de eenden in stukken.
Sauteer ze in 50 g boter aan alle kanten bruin.
Maak wortel en ui schoon en snij ze in grove stukken.
Braad deze tien minuten mee met de eenden.
Geef er dan 1½ l water bij en breng het aan de kook.
Laat twee uur zachtjes trekken.
Passeer de bouillon en reduceer kook hem tot 3 dl.
Smelt 50 g boter in een pan.
Bestrooi de eendeborsten met peper en zout en sauteer ze in de boter heel zachtjes zonder dat ze kleur krijgen.
Het vlees van de borsten moet rosé blijven.
Giet de boter af en flambeer met de cognac.
Geef er nootmuskaat bij.
Houd de stukken eend warm.
Deglaceer de pan met de port, geef er het sap van de sinaasappel bij en laat tot de helft reduceren.
Geef hier nu de gereduceerde bouillon bij.
Breng weer aan de kook en klop er, van het vuur af, met de garde, de aalbessengelei door.
Voeg de kersen bij de saus en laat deze zachtjes pocheren zonder dat ze koken.
Warm de eendeborsten weer op, snij ze in juliënne.
Leg deze op een voorverwarmde schaal en omring ze met de helft van de kersen.
Geef de rest van de kersen er apart bij.

Canard à la Périgourdine (eend uit de Périgord)

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

Ingrediënten

1 eend
2 eieren
150 g ganzelever
1 truffel
100 g kippelever
1 dl slagroom
2 eetlepels cognac
100 g boter
zout
peper
125 g gerookte ham
1 wortel
1 ui
tomatenpuree
1 sjalot
poedersuiker
20 g bloem
3 dl bouillon
½ dl mader
citroensap
1 bouquet garni

Bereiding

Smelt 40 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de eend aan alle kanten snel bruin, temper het vuur, doe de deksel op de pan en laat 35 minuten smoren.
Maak ondertussen de saus.
Hak hiervoor de ham fijn.
Maak wortel, ui en sjalot schoon en hak alles fijn.
Smelt 50 g boter in een pan.
Sauteer hierin de ham en groenten mooi bruin.
Strooi er dan een lepeltje poedersuiker over en de bloem.
Laat kleur krijgen.
Geef er de bouillon bij, een lepel tomatenpuree en het bouquet garni.
Laat 20 minuten smoren op zacht vuur.
Hak nu de truffel zo fijn mogelijk.
Draai de kippelevers en de ganzelever door een zeef of maal ze in de mixer fijn.
Giet de eend af.
Snij de borst eraf en snij deze in juliënne.
Bewaar het bloed dat er nog uitloopt.
Draai de rest van het eendevlees twee keer door de vleesmachine met de fijnste plaat.
Meng deze puree met die van de kippelevers en de truffel.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Breek de eieren, scheid de witten van de dooiers.
Klop de witten zeer stijf.

Canard à la Périgourdine (eend uit de Périgord)

Klop ook de slagroom stijf.

Werk een van de dooiers door de puree.

Roer er dan voorzichtig de slagroom door.

Hierna de eiwitten.

Beboter een vorm.

Doe hierin het mengsel.

Bedek het met alufolie.

Zet de vorm in een bain marie en zet ze in een oven van 150° C en laat ze hier 35 minuten.

Haal het bouquet garni uit de saus.

Passeer ze door een zeef en voeg de madera toe.

Laat nog enkele minuten koken.

Voeg dan het bloed van de eend toe en wat citroensap.

Leg hierin de stukken eendeborst en laat deze even warmen.

Zet de eendemousse op het midden van de dienschaal en omring dit met de juliënne eendeborst.

Canard à la Rouennaise (eend uit Rouaan)

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

Ingrediënten

1 grote eend
1 dl cognac
1 dl rode wijn
100 g boter
1 sjalotje
peper
zout
gemalen
kruidnagel
nootmuskaat
gemberpoeder
mosterd
paneermeel

Bereiding

Doe de eend in een beboterde ovenvaste schaal en sauteer ze 15 minuten in een oven van 200 °C.
Beboter een langwerpige schaal, strooi er wat zout in en een beetje van bovengenoemde specerijen.
Hak het sjalotje fijn en strooi er de helft van in de schaal.
Haal de eend uit de oven, snij er de boutjes af.
Haal het vel weg en snij het borstvlies in repen.
Deze repen leggen we op de schaal.
We snijden de vleugels los.
De boutjes en vleugels smeren we in met mosterd.
We paneren ze en braden ze onder de salamander gaar.
We flamberen de repen borstvlies met de cognac en geven er dan zout over en wat van alle kruiden.
Geef er ook de rest van de sjalot over.
Besprenkel het karkas met warme rode wijn.
Hak het dan klein en pers het goed uit.
Wrijf de lever van de eend door een zeef.
Voeg ze bij het vocht.
Geef er nog wat eendebloed bij.
Verwarm dit mengsel voorzichtig tot 35°C.
Passeer de saus en giet ze over het borstvlies.
Zet de schaal dan nog enkele minuten in de hete oven.
Leg rondom de repen de gegrilde stukken eend en serveer.

Canard bonhomme Normand (eend bonhomme Normand)

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

Ingrediënten

1 eend
3 dl kippebouillon
4 eetlepels slagroom
1 glas port
4 sneetjes witbrood
4 goudreinetten
100 g boter
zout
peper

Bereiding

Smelt 50 g boter in een ovensvaste pan.
Doe hier de eend in en braad ze in een oven van 170°C gedurende 40 minuten onder af en toe arroseren.
Ondertussen maken we van het brood rondjes die we in boter bruineren.
Schil de appels, steek er met de appelboor het klokhuis uit en snij ze in dikke schijven.
Sauteer deze schijven appel in wat boter.
Reduceer de kippebouillon tot enkele eetlepels.
Als de eend klaar is haal ze dan uit de pan.
Deglaceer deze met de port en de kippebouillon.
Laat de saus even koken en breng ze met zout en peper op smaak.
Houd ze warm.
Snij de borstfilets van de eend.
Snij ze in juliënne.
Haal ook de vleugels en boutjes eraf.
Leg deze op een voorverwarmde schaal.
Omring ze met de croûtons, belegd met een schijf appel en wat juliënne borstvlies.
Geef er wat saus over en serveer.

Caraibische rundnuggets

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

snuffje peper
snuffje zout
olie (om te frituren)
1 blik ananasstukjes (á 227 g)
2 beschuiten
2 eieren
2 eetlepels kerriepoeder
2 oude boterhammen (witte)
50 g kokos (geraspt)
500 g rundsgehakt
75 g cornflakes

Bereiding

Laat de ananasstukjes goed uitlekken.

Snijd de ananas zeer fijn.

Verkruimel de beschuiten.

Meng het gehakt met de ananas, 1 ei, het beschuutkruim, het kerriepoeder, de peper en het zout.

Verwijder de korsten van de boterhammen en verkruimel de boterhammen in een keukenmachine of met de staafmixer.

Voeg de kokos toe.

Verkruimel op het laatst de cornflakes grof boven het brood/kokosmengsel (cornflakes moeten niet te fijn zijn).

Klop 1 ei los met 1 eetlepel water.

Maak 20 bolletjes van het gehaktmengsel en vorm daar afgeplatte driehoekjes van.

Wentel de nuggets door het losgeklopte ei en daarna door het cornflakesmengsel, zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.

Verwarm de olie om te frituren tot 170°C.

Frituur de nuggets in ca. 5 minuten goudbruin.

Laten uitlekken.

Caramelstroop

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g suiker
1½ dl water

Bereiding

Kook de suiker met 1 dl water totdat hij een caramelpkleur heeft.
Geef er dan voorzichtig, onder goed roeren de rest van het water bij.
Kook nog een kwartier.
Om te controleren of de siroop goed is doen we een beetje op een bord.
Het mag niet meteen stijf worden, maar ook niet te snel vervloeien.

Carottes à l'ariègeoise (worteltjes uit de Ariège)

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

Ingrediënten

500 g worteltjes

peterselie

30 g ganzevet

0,2 dl olie

10 g bloem

2 teentjes knoflook

3 dl bouillon

zout

peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de knoflook en hak ook deze fijn.

Was en schrap de wortelen en snij ze in plakjes.

Smelt het ganzevet in een pan, geef er de olie bij en zweet hierin de wortelen, zonder dat ze kleur krijgen.

Strooi er de bloem over.

Geef er een eetlepel peterselie en de knoflook bij.

Laat nog heel even garen en voeg dan de bouillon toe.

Laat op klein vuur een half uur koken en serveer de wortelen met het kookvocht.

Strooi er nog wat peterselie over.

Carottes à la Catalane (Catalaanse worteltjes)

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

Ingrediënten

½ kg wortelen
40 g boter
2 eetlepels bouillon
1 glas malagawijn
zout
peper

Bereiding

Was de wortelen, schil ze en snij ze in plakjes.
Smelt de boter in een pan en sauteer hier de wortelen in totdat ze lichtbruin zijn.
Roer er tijdens het sauteren goed in.
Geef er zout en peper over.
Voeg er dan de bouillon en de wijn bij, doe het deksel op de pan en laat zachtjes 30 minuten smoren.
Schenk de wortelen met het vocht in een voorverwarmde schaal en serveer.

Carré d'agneau aux aromates (lamsrib met aromaten)

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk
60 g boter
2 uien
2 teentjes knoflook
blaadje laurier
thijm
rozemarijn
2 stengels bleekselderij
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en hak ze grof.
Was een takje tijm en rozemarijn en snij ze in stukjes.
Snij de selderij in brunoise.
Strooi peper en zout over het ribstuk en leg het met de rugkant naar beneden in een pan.
Zet deze 10 minuten in een oven van 230 C.
Giet dan het losgelaten vet af en vervang het door de boter.
Geef er de groenten en kruiden bij, draai het vlees om, leg het op het groentebedje en zet het weer 10 minuten in de oven.
Arroseer het regelmatig.
Haal het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten.
Deglaseer de pan met bouillon en reduceer het.
Herhaal dit nog een keer.
Wrijf de saus door een zeef en houd ze warm.
Snij het ribstuk in plakken en serveer.

Carré d'agneau aux fonds d'artichauts (lamsrib met artisjokbodems)

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk
10 artisjokbodems
1 kg aardappels
200 g boter
zout
peper
peterselie

Bereiding

Schil de aardappels.
Snij ze in dunne schijfjes.
Smelt 150 g boter in een pan zonder ze bruin te laten worden.
Geef er zout en peper bij.
Geef zout en peper over het ribstuk, wrijf het in met wat boter en leg het in een ovenvaste schaal.
Leg er rondomheen de schijfjes aardappel, schenk daar de gesmolten boter over en zet de schaal 20 minuten in een oven van 200 C.
Snij de artisjokbodems in blokjes.
Geef er zout en peper over.
Haal na 20 minuten de schaal uit de oven, leg de blokjes artisjok tussen de aardappels en schuif de schaal weer voor 10 minuten in de oven.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Als het lamsvlees nu bruin is, haal dan de schaal uit de oven, strooi er peterselie over en serveer.

Carré d'agneau à la bonne femme (lamsrib van de burgersvrouw)

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk
100 g boter
1 kg aardappels
24 kleine uitjes
200 g gezouten borstspek
peterselie
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in brunoise van 1 bij 1 cm.
Snij het spek in reepjes en leg het in kokend water gedurende 3 minuten.
Giet het dan af.
Leg het ribstuk in een ovenvaste schaal.
Geef er gesmolten boter over, zout en peper en schuif het 8 minuten in een oven van 230 C.
Maak ondertussen de uitjes schoon, smelt twee eetlepels boter in een pan en als ze begint te kleuren voeg dan de uitjes toe.
Laat deze kleuren.
Schud de uitjes vaker in de pan.
Houd een eetlepel boter apart en smelt de rest zonder dat ze kleurt.
Haal het vlees uit de oven, leg er de aardappels bij, schenk hierover de gesmolten boter, voeg er ook nog het spek bij en de uitjes.
Zet de schaal terug in de oven.
Laat ze daar nog 20 minuten.
Was ondertussen wat peterselie en hak die fijn.
Haal de schaal uit de oven, leg het vlees op een voorverwarmde schaal en omring het met de groenten.
Doe de laatste eetlepel boter bij het braadvocht, laat ze smelten en roer alle aanbaksels los.
Schenk deze jus over het vlees en strooi er peterselie over.

Carré d'agneau à la bordelaise (lamsrib uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk
150 g boter
1 kg aardappels
1 kg champignons
4 teentjes knoflook
4 sjalotjes
500 g tomaten
1 ui
1 bouquet garni
peterselie
2 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de aardappels en tourneer ze in de vorm van grote hazelnoten.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Maak de tomaten concassée.
Schil de ui en de sjalotjes en hak ze fijn.
Schil de knoflook, pers twee teentjes uit en snij de andere in reepjes.
Was het boeket garni.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de ui.
Als hij kleur krijgt, voeg dan de tomaten toe, het boeket garni, zout en peper en laat op zacht vuur 15 minuten koken.
Roer er af en toe in.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de aardappeltjes, schud regelmatig met de pan.
Als ze kleur krijgen tempert U het vuur, zet het deksel op de pan en laat de aardappeltjes gaar worden.
Geef zout en peper over het ribstuk, steek er de reepjes knoflook in.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin het ribstuk aan alle kanten bruin.
Temper dan het vuur en laat het vlees 15 minuten per pond bakken.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de champignons totdat het losgelaten vocht verdampt is.
Strooi er de sjalot over en laat even goed sauteren.
Geef er dan de geperste knoflook en wat gehakte peterselie bij.
Haal het bouquet garni uit de tomatensaus, wrijf deze door een zeef, zet ze op het vuur, geef er de bouillon bij en laat het 10 minuten koken.
Leg het ribstuk op een voorverwarmde schaal, leg er aardappeltjes en champignons omheen geef er wat saus over en serveer de rest in een sauspan.

Carré d'agneau à la boulangère (lamsrib van de bakkersvrouw)

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk
4 grote uien
1 kg aardappels
200 g boter
zout
peper
peterselie

Bereiding

Schil de aardappels.
Snij ze in dunne schijfjes.
Smelt 150 g boter in een pan zonder ze bruin te laten worden.
Geef er zout en peper bij.
Geef zout en peper over het ribstuk, wrijf het in met wat boter en leg het in een ovenvaste schaal.
Leg er rondomheen de schijfjes aardappel, schenk daar de gesmolten boter over en zet de schaal 20 minuten in een oven van 200 C.
Schil de uien en snij ze in fijne ringen.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze lichtbruin wordt, voeg er dan de uien bij, zet het vuur klein en laat de uien zachtjes smoren.
Geef er zout en peper over.
Haal na 20 minuten de schaal uit de oven, leg de uien tussen de aardappels en schuif de schaal weer voor 10 minuten in de oven.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Als het lamsvlees nu bruin is, haal dan de schaal uit de oven, strooi er peterselie over en serveer.

Carré d'agneau à la jardinière (lamsrib met verse groenten)

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

Ingrediënten

2 ribstukken van 6 koteletten elk

1½ dl olijfolie

1 l bouillon

gemberpoeder

tijmpoeder

saffraan

kaneel

paprikapoeder

cayennepeper

2 citroenen

300 g rijst

6 kleine tomaten

4 grote uien

2 teentjes knoflook

zout

peper

Bereiding

Bestrooi de ribstukken met gemberpoeder en wrijf dat erin.

Geef er ook tijmpoeder bij en peper en zout.

Schil de uien en snij ze in vieren.

Schil de teentjes knoflook en pers ze uit.

Verhit ½ dl van de olie in een pan die groot genoeg is voor beide ribstukken.

Voeg er de uien bij en zet het vuur laag.

Laat de uien smelten, maar geen kleur krijgen.

Voeg er de bouillon bij, geef er wat zout, peper en cayennepeper bij; voeg er ook saffraan, kaneel en paprikapoeder bij.

Geef er ½ dl van de olie bij en de knoflook.

Snij de citroenen in vieren en voeg ook deze toe.

Breng het op klein vuur aan de kook.

Voeg dan de ribstukken toe, doe het deksel op de pan en laat een uurtje sudderen.

Kook ondertussen de rijst.

Snij de tomaten doormidden en sauteer die in de rest van de olie aan beide kanten.

Als de ribstukken klaar zijn legt U ze op een voorverwarmde dienschaal, geeft er de rijst en tomaten bij en houdt het geheel warm.

Laat dan op hoog vuur het kookvocht snel voor de helft inkoken en serveer deze jus bij de lamsribstukken.

Carré d'agneau persillade (lamsrib met peterselie)

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

Ingrediënten

1 lamsribstuk van 8 koteletten

zout

peper

1 lepeltje olie

30 g boter

1 teentje knoflook

peterselie

2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Verhit de olie in een pan en laat het ribstuk snel aan alle kanten bruin worden.

Als dit gebeurd is, zetten we het in een pan 15 minuten in een oven van 220 C.

Halverwege geven we er zout en peper bij en draaien het ribstuk om.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de knoflook en hak ook deze fijn.

Meng peterselie en knoflook en voeg er het paneermeel bij, wat zout en peper en meng het goed.

Dit mengsel strijken we op de vette kant van het vlees met behulp van een spatel, zodat het goed vast blijft zitten.

Geef er de boter over en zet het weer 7 minuten in de hete oven.

Carré de porc au curry (varkensrib met kerrie)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

80 g boter

1 prei

1 wortel

1 ui

30 g bloem

1 eetlepel kerrie

zout

peper

¼ l droge witte wijn

Bereiding

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de rollade aan alle kanten bruin.

Maak de prei, ui en wortel schoon en snij ze in kleine brunoise.

Voeg ze bij het vlees en laat ze 10 minuten mee sauteren.

Geef er dan de wijn bij en ¼ l water, zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het vlees anderhalf uur smoren.

Smelt in een andere pan de rest van de boter en laat hierin de kerriepoeder moteren.

Voeg de bloem er bij en maak een roux.

Als het vlees klaar is halen we het uit de pan, houden het warm en passeren het vocht door een zeef.

Geef van dit vocht bij de roux, zodat een mooie gladde saus ontstaat.

Trancheer het vlees in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal, omring het vlees met gekookte rijst, schenk er wat saus over, geef de rest van de saus er bij in een sauskom.

U kunt hier kleine gekookte preitjes bij geven.

Carré de porc aux pruneaux et aux noix (varkensrib met pruimen en walnoten)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been
90 g boter
300 g gedroogde pruimen
1 dl bouillon
200 g gepelde walnoten
kaneel
¼ l rode wijn
nootmuskaat
5 cl cognac
zout
peper
aardappelmeel
1 teentje knoflook

Bereiding

Doe de pruimen in een kom, schenk er de wijn over en laat een uur trekken.
Pers het teentje knoflook uit, smeer er het vlees mee in en bestrooi het met peper en zout.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is braad dan het vlees aan alle kanten bruin.
Wanneer de pruimen voldoende getrokken hebben gieten we ze af en bewaren de wijn.
We flamberen het vlees met de cognac, geven er de bouillon bij en 10 minuten later de wijn.
Laat het vlees nog 1 uur en een kwartier zachtjes stoven.
Hak ondertussen het derde deel van de noten fijn, meng het met de rest van de boter, druk het dan door een zeef en meng er een lepeltje aardappelmeel door.
Voeg 15 minuten voor het einde van de kooktijd de pruimen en de rest van de noten bij het vlees, wat kaneel en nootmuskaat en controleer de smaak van het vocht.
Haal het vlees uit de pan, snij het in plakken en leg deze op een voorverwarmde schaal.
Laat de pruimen en noten uitlekken en omring hiermee het vlees.
Voeg de boter met aardappelmeel en noten bij gedeelten bij de saus onder kloppen met de garde, zodat deze bindt.
Schenk de saus over het vlees en serveer.

Carré de porc à l'ananas (varkensrib met ananas)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

100 g boter

3 appels

1 ananas

2 borrelglaasjes rum

zout

peper

Bereiding

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de rollade aan alle kanten bruin.

Voeg er dan peper en zout bij een een glaasje rum, zet het deksel op de pan en laat anderhalf uur op zacht vuur smoren.

Schil de appels, haal er het klokhuis uit en snij ze in 8 partjes.

Smelt 30 g boter in een pan en laat hierin op zacht vuur de appels wat kleur krijgen.

Haal ze dan uit de pan en houd ze warm.

Schil de ananas, snij ze in plakken, haal het harde gedeelte uit het midden van de schijven weg, smelt de rest van de boter in de pan van de appels en sauteer hierin de ananasschijven snel in de boter bruin.

Wanneer het vlees klaar is, halen we het uit de pan, leggen het op een voorverwarmde schaal en omringen het met appel en ananasschijven.

Deglaceer de saus van het vlees met een beetje rum.

Schraap alle aanbaksels op de bodem goed los en flambeer met de rest van de rum het vlees.

Schenk de saus over het vlees en serveer.

Carré de porc à la Languedocienne (varkensrib uit de Lanquedoc)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

80 g boter

3 teentjes knoflook

olie

zout

peper

Bereiding

Schil de knoflookteentjes, snij ze in de lengte in drie puntige delen en piqueer hiermee de varkensrib op regelmatige afstanden.

Wrijf het vlees in met olie en geef er peper en zout over.

Laat het in een gesloten pan 3 uur intrekken.

Zet de oven op 180 C.

Smelt de boter in een braadslee, leg er het vlees in en braad het in anderhalf uur gaar.

Wanneer het te bruin wordt, leg er dan alufolie op en temper de oven tot 160 C.

Leg het vlees in een voorverwarmde schaal, giet er het braadvocht over en serveer.

Carré de porc à la limousine (varkensrib uit de Limousin)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

80 g boter

600 g rode kool

2 dl bouillon

Bereiding

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan aan alle kanten het vlees bruin.

Bestrooi het met peper en zout, zet het vuur laag en laat het anderhalf uur braden.

Bereid in die tijd de rode kool.

Schil de kastanjes en snij ze in stukken.

Snij de rode kool zeer dun.

Doe deze met de kastanjes in een pan, geef er wat zout en peper bij, de bouillon en de reuzel.

Breng de rode kool aan de kook en laat hem op zacht vuur, met de deksel op de pan, gaar worden in $\frac{3}{4}$ uur.

Haal het vlees uit de pan, trancheer het in plakken, schenk hier wat braadvocht over en omring ze met de rode kool met kastanjes.

Carré de porc à la Lyonnaise (varkensrib uit Lyon)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

80 g boter

600 g uien

zout

peper

tijmpoeder

laurierpoeder

olie

Bereiding

Smeer het vlees in met wat olie.

Wrijf het vlees in met tijmpoeder, laurierpoeder, peper en zout.

Laat het zo in een gesloten pan 4 uur rusten.

Schil de uien en hak ze in grove stukken.

Smelt de boter in een ovenvaste schaal, leg het vlees hierin en schuif het in een oven van 180 C.

Arroseer het vlees regelmatig.

Na een uur voegt U de uien bij het vlees en laat deze mee sauteren.

Blijf regelmatig arroseren.

Na nog een half uur is het vlees gaar.

Serveer het in de ovenvaste schaal.

Carré de porc à la moutarde (varkensrib met mosterd)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

80 g boter

1 teentje knoflook

1 borrelglasje Calvados

2 uien

1 takje dragon

1½ dl droge witte wijn

1 dl slagroom

zout

peper

1 flinke eetlepel mosterd

Bereiding

Pers het teentje knoflook uit en wrijf er het vlees mee in.

Bestrooi het met peper en zout.

Roer 50 g boter met een houten lepel totdat ze zacht is en meng er dan de helft van de mosterd door.

Smeer hiermee het vlees in.

Beboter een ovenvaste schaal met 10 g boter en leg hier het vlees in.

Schenk er ½ dl wijn bij en schuif de schaal in een oven van 190 C.

Laat het vlees in 5 kwartier gaar en bruin worden.

Schil de uien en hak ze zo fijn mogelijk.

Was de dragon en hak hem fijn.

Smelt de rest van de boter in een pannetje, glaceer hierin de uien, op zacht vuur, onder veel roeren.

Als de uien gesmolten zijn en dreigen te gaan kleuren voegen we ½ dl wijn toe en de dragon, flink wat peper en zout en laten het 2 minuten koken.

Meng de rest van de mosterd door de slagroom en werk dit mengsel door de uienpuree.

Klop flink met de garde op hoog vuur, zodat de saus indikt.

Wanneer het vlees klaar is halen we het uit de oven, flamberen het met de Calvados, snijden het in plakken en leggen deze op een voorverwarmde schaal.

Schenk de rest van de wijn op hoog vuur in het braadvocht van het vlees, schraap alle aanbaksels van de bodem los en geef het vocht bij de mosterdsaus.

Bedek er het vlees mee en serveer.

Carré de porc à la Soissonnaise (varkensrib uit Soissons)

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

Ingrediënten

600 g varkensribstuk zonder been

50 g boter

400 g gedroogde witte bonen

zout

peper

Bereiding

Zet de bonen s'avonds van te voren in ruim koud water in de week.

Zet ze met het water en wat zout op het vuur en laat ze in 1½ à 2 uur zachtjes gaar koken.

Bestrooi ondertussen het vlees met peper en zout.

Smelt de boter in een ovenvaste schaal.

Leg het vlees hierin en braad het in een oven van 180 C. een uur.

Nu moeten de bonen gaar of bijna gaar zijn.

Giet deze af, laat ze goed uitlekken en leg ze om het vlees in de ovenvaste schotel.

Laat deze onder arroseren van de bonen met het vocht nog een ½ uur in de oven.

Serveer in de ovenvaste schaal.

Champignontoast

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje grotchampignons (175 g)
2 eetlepels boter of margarine
zout
peper
1 blik ragoût champignon-vlees (400 g)
6 sneetjes bruin casinobrood
12 sprietjes bieslook

Bereiding

Champignons schoonvegen, onderste stukje van steeltje afsnijden en rest in plakjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Champignons ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Ragoût toevoegen en geheel goed doorwarmen.
Intussen sneetjes brood roosteren in broodrooster.
Brood diagonaal doorsnijden.
Per bord 3 halve sneetjes brood rangschikken.
Ragoût in midden van brood scheppen en garneren met bieslook.

Charlotte au marasquin (charlotte van de markiezin)

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

Ingrediënten

15 lange vingers

100 g suiker

3 eidooiers

2½ dl melk

5 g gelatine

2 dl slagroom

½ dl marasquin

Bereiding

Bekleed een charlottevorm met lange vingers.

Klop de eidooiers met de suiker tot er een lichte kleur ontstaat.

Week de gelatine met koud water.

Breng de melk aan de kook, los hierin de gelatine op en geef ze langzaam onder kloppen bij de eidooiers.

Verwarm deze crème op zacht vuur totdat hij dikker wordt waarbij voortdurend geroerd wordt.

Haal dan de crème van het vuur.

Laat dan het mengsel afkoelen.

Klop de slagroom bijna stijf, en als de crème dreigt te stollen, roer er dan de slagroom door samen met de marasquin.

Geef het mengsel in de vorm.

Laat het minstens 3 uur in de koelkast opstijven.

Charlotte à la russe (charlotte russe)

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

Ingrediënten

15 lange vingers
100 g suiker
3 eidooiers
2½ dl melk
4 g gelatine
5 dl slagroom
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Drenk de lange vingers even in suikerwater.
Bekleed er een charlottevorm mee.
Klop de eidooiers met de suiker en de vanillesuiker tot er een lichte kleur ontstaat.
Week de gealtine met koud water.
Breng de melk aan de kook, los hierin de gelatine op en geef ze langzaam onder kloppen bij de eidooiers.
Verwarm deze crème op zacht vuur totdat hij dikker wordt waarbij voortdurend geroerd wordt.
Haal dan de crème van het vuur.
Laat dan het mengsel afkoelen.
Klop 2½ dl slagroom stijf, en als de crème dreigt te stollen, roer er dan de slagroom door.
Geef het mengsel in de vorm.
Laat het minstens 3 uur in de koelkast opstijven.
Klop vlak voor het serveren de rest van de room met wat suiker stijf en garneer hier de charlotte mee.

Charlotte Schönbrunn

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

Ingrediënten

15 lange vingers

100 g suiker

3 eidooiers

2½ dl melk

5 g gelatine

100 g gekonfijte vruchtjes

0,6 dl rum

½ stokje vanille

Bereiding

Drenk de lange vingers even in de rum en bekleed er een charlottevorm mee.

Klop de eidooiers met de suiker tot er een lichte kleur ontstaat.

Week de gelatine in koud water.

Breng de melk met de vanille aan de kook en laat ze 10 minuten trekken.

Verwijder het stokje en los in de melk de gelatine op.

Geef ze langzaam onder kloppen bij de eidooiers.

Passer het geheel in een pan en verwarm deze crème op zacht vuur totdat hij dikker wordt waarbij voortdurend geroerd wordt.

Haal dan de crème van het vuur en laat dan het mengsel afkoelen.

Klop de slagroom bijna stijf, en als de crème dreigt te geleren, roer er dan de slagroom door samen met fijngesneden gekonfijte vruchtjes.

Geef het mengsel in de vorm.

Laat het minstens 3 uur in de koelkast opstijven.

Charlotte Sylvabelle

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

Ingrediënten

20 lange vingers
200 g poedersuiker
4 eieren
200 g boter
75 g chocolade
poederkoffie
1 borrelglas kirsch

Bereiding

Drenk de lange vingers even in de met wat water aangelengde kirsch en bekleed er een charlottevorm mee.

Roer de boter zacht.

Splits de eieren en roer de dooiers samen met de poedersuiker door de boter totdat er een homogene massa is ontstaan.

Verdeel dit mengsel dan in twee gelijke delen.

Smelt de chocolade au bain marie, laat hem wat afkoelen en werk hem door de ene helft van de boter.

Maak van de poederkoffie ½ dl sterke koffie, laat deze afkoelen en roer hem door de tweede portie boter totdat het mengsel weer homogeen is.

Klop de eiwitten zeer stijf en meng ze voorzichtig onder beide crèmes.

Doe eerst het chocolademengsel in de vorm en daarop het koffiemengsel.

Bedek de bovenkant met stukken lange vingers.

Zet de vorm 4 uur in de koelkast, met een gewicht er bovenop.

Chateaubriand à l'estragon (ossehaas met dragon)

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

Ingrediënten

500 g chateaubriand

1 dl armagnac

130 g boter

2 dl slagroom

2 dl kalfsbouillon

peterselie

2 sjalotjes

dragon

zout

peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Haal de dragonblaadjes van de steeltjes en hak ze fijn.

U heeft van beide een eetlepel nodig.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Smelt 80 g boter in een pannetje en laat hierin de sjalot zachtjes fruiten, voeg dan de dragon toe en laat nog enkele minuten sudderen.

Geef er nu de bouillon bij en laat deze bijna geheel reduceren.

Klop er dan de room door.

Laat nog even reduceren, geef er naar smaak zout en peper bij en houd de saus warm.

Smelt de rest van de boter in een pan.

Bestrooi de chateaubriand met peper en zout en als de boter heet is, sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin.

Laat daarna nog 13 minuten sauteren.

Draai het halverwege de baktijd om.

Flambeer het met de armagnac en leg het op een voorverwarmde dienschaal.

Geef de saus in de braadpan, laat nog even koken en geef ze bij het vlees.

Strooi er de peterselie over.

Serveer er spercieboontjes bij en lucifer aardappeltjes.

Chateaubriand à la breuer (ossehaas breuer)

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

Ingrediënten

500 g chateaubriand

1 dl sherry

1 glaasje cognac

thijm

2 dl slagroom

zout

peper

50 g boter

Bereiding

Leg de chateaubriand in een kom.

Overgiet hem met de sherry en cognac.

Laat hem 3 uur marineren.

Droog hem af.

Bestrooi hem met peper en zout.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de chateaubriand snel aan alle kanten bruin en sauteer hem daarna op kleiner vuur nog 7 minuten aan beide kanten.

Haal hem uit de pan en leg hem op een voorverwarmde dienschaal.

Blus het braadvocht af met de marinade.

Deglaceer en reduceer tot de helft.

Voeg er dan de slagroom bij, breng de saus op smaak, laat ze nog even koken en serveer.

Geef er waterkers bij en geraspte mierikswortel.

Serveer er ook lucifer aardappeltjes bij.

Chateaubriand Florida (ossehaas Florida)

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

Ingrediënten

500 g chateaubriand

4 reepjes bacon

4 schijven ananas

2 bananen

zout

peper

50 g boter

50 g geschaafde amandelen

3 dl béarnaisesaus

Bereiding

Bardeer de chateaubriand met spek en bak deze onder de grill, 10 minuten aan elke kant.

Smelt ondertussen de boter in een pan, sauteer hierin de schijven ananas aan beide kanten bruin.

Schil de bananen, halveer ze in de lengte en sauteer ze ook bruin.

Haal de chateaubriand onder de grill uit en leg er gedurende 5 minuten de geschaafde amandelen onder.

Haal de lapjes bacon van de chateaubriand, leg deze op een voorverwarmde serveerschaal, leg er de banaan en ananas omheen, bestrooi deze met de amandelen en serveer er béarnaisesaus bij.

Chateaubriand grande fine (ossehaas grande fine)

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

Ingrediënten

500 g chateaubriand
1 dl cognac
1 dl port
2 truffels
1 dl kalfsbouillon
50 g boter
50 g ganzeleverpuree
zout
peper

Bereiding

Snij de truffels in schijven.

Meng het truffelnat met de port.

Smelt 50 g boter in een pan, bestrooi de chateaubriand met zout en peper en sauteer hem snel aan alle kanten bruin.

Laat hem dan nog 13 minuten zachtjes sauteren.

Haal hem uit de pan en leg hem op een voorverwarmde schotel.

Leg er de schijven truffel op. Deglaceer het braadvocht met de cognac, geef er ook de port bij en de bouillon.

Voeg ook de ganzeleverpuree toe.

Schraap alle aanbaksels goed los en breng de saus op smaak.

Reduceer ze iets en druk ze door een zeef.

Schenk ze over het vlees.

Chateaubriand grillé (gegrilde ossehaas)

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

Ingrediënten

Bereiding

Smeer de chateaubriand in met boter.

Strooi er zout en peper over.

Leg hem op de hete grill en laat hem snel aan alle kanten dichtschroeien.

Verminder dan de hitte en laat nog 6 minuten aan elke kant grillen.

Leg hem op een voorverwarmde schaal.

Serveer er chateaubriandsaus bij, waterkers en pommes frites.

Chevreuil à la stroganoff (ree stroganoff)

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

Ingrediënten

600 g reerugfilet

2 sjalotjes

2½ dl rode wijn

laurier

10 champignons

tijm

50 g boter

15 g bloem

2 dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Doe ze in een pannetje, samen met een stukje laurierblad en wat tijm.

Voeg de wijn toe en breng het aan de kook.

Reduceer het tot de helft.

Passeer het vocht.

Kneed van de bloem en 20 g boter een beurre manié.

Klop deze in stukjes door het wijnmengsel.

Geef er peper en zout bij en voeg de room toe.

Kook even totdat de saus gebonden is.

Snij het vlees in reepjes.

Sauteer deze heel kort in de rest van de boter, die goed heet gemaakt is.

Als het vlees klaar is leggen we het in de saus en roeren deze even door.

Serveer er gekookte rijst bij.

Chevreuil sauce piquante (ree met pikante saus)

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

Ingrediënten

600 g reerugfilet
2 sjalotjes
2 takjes peterselie
2½ dl rode wijn
1 ui
1 pijpje kaneel
1 laurierblad
1 kruidnagel
30 g bloem
1 dl kippebouillon
0,3 dl cognac
50 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil ui en sjalotten en hak ze fijn.
Doe ze samen met de rode wijn, kaneel, laurierblad, kruidnagel, peterselie, tijm, zout en peper in een kom.
Snij het vlees in plakken van ½ cm dik.
Leg deze naast elkaar in een platte schaal en giet er de marinade over.
Laat het drie uur marineren.
Draai het vlees enkele keren om.
Laat het dan uitlekken en droog het af.
Smelt de boter en sauteer de plakken vlees in 5 minuten bruin.
Leg ze op een ovensafe schaal, naast elkaar en zet ze weg.
Passeer de marinade, druk hierbij de groenten goed aan.
Voeg de bloem bij de braadboter en laat deze licht bruin worden.
Geef er dan bij beetje de marinade bij, de kippebouillon en de cognac.
Breng het aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.
U moet nu een mooie gladde saus hebben.
Giet deze over het vlees en zet de schaal 10 minuten in een oven van 150 C.

Chili-visschotel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 blikje ansjovisfilets (48 g)
1 blikje tonijn in olie (185 g)
2 potten groenteschotel voor chili con carne (à 620 g)
4 tomaten
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ansjovis en tonijn laten uitlekken en in stukjes verdelen.
Vis door groenteschotel scheppen.
Tomaten wassen en in plakjes snijden.
Groente-visschotel in ovenschaal scheppen, tomaten erop leggen.
Kaas erover strooien.
Schotel in midden van oven in ca. 20 minuten heet en bruin laten worden.
Serveren met rijst.

Chinese miesoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 porties Chinese eiermie (pak à 4 porties 250 g)

stukje gemberwortel (ca. 1 cm)

2 eetlepels oosterse roerbakolie

1 schaaltje varkensvleesreepjes (ca. 400 g)

1 zak Chinese groentemix (400 g)

1 pot gevogeltefond (380 ml)

5 eetlepels ketjap asin

zout

peper

Bereiding

Mie koken volgens gebruiksaanwijzing.

Gemberwortel schillen en in zeer dunne plakjes schaven.

In grote (soep)pan olie verhitten.

Gember en varkensreepjes in ca. 3 minuten bruinbakken.

Groentemix toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.

Fond en 8 dl water toevoegen en ca. 5 minuten koken.

Op smaak brengen met ketjap, zout en peper.

Mie over vier grote soepkommen verdelen en soep erover schenken.

Lekker met kroepoek.

Chinese stoombroodjes met gehakt 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 snuifje peper
1 snuifje zout
1 eetlepel ketjap manis (zoete)
1 eetlepel verse selderij, fijngehakt
1 teentje knoflook (fijngehakt)
½ ui (fijngesnipperd)
½ eetlepel citroensap
½ eetlepel olie
½ theelepel suiker
¼ pakje witbroodmix
¼ theelepel gemberpoeder
200 g gehakt

Bereiding

Bereid de witbroodmix met suiker volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking tot een deeg en laat dit rijzen.

Verhit ondertussen olie in een wok en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 3 minuten.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Schep de selderij, ketjap, citroensap, zout en peper door de vulling en laat deze afkoelen.

Rol 4 balletjes van het gerezen deeg en druk deze plat.

Leg wat vulling midden op het deeg en vouw het deeg om de vulling heen tot een dichte bal.

Maak op deze wijze ook de andere gevulde deegballen.

Leg de deegballen op bakpapier en laat deze afgedekt met een theedoek ca. 30 minuten rijzen.

Leg de deegballen met bakpapier in een stoompan en laat de broodjes in ca. 25 minuten gaar stomen.

Verdeel de stoombroodjes over 4 borden.

Lekker met chilisaus.

Chou rouge aux marrons (rode kool met kastanjes)

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

Ingrediënten

½ rode kool
250 g kastanjes
40 g boter
1 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Snij de kastanjes in aan de bolle kant.
Breng een grote pan met water aan de kook en als het kookt, geef er dan de kastanjes bij en laat deze 30 minuten koken.
Haal er dan de schillen af.
Snij ze in stukken.
Maak de rode kool schoon en snij hem dun.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is doe er dan de rode kool in, laat 10 minuten zweten onder vaak roeren.
Verwarm de bouillon en schenk deze over de kool.
Geef er zout en peper bij, sluit de pan en zet het vuur laag.
Laat zachtjes koken.
Geef er na 10 minuten de kastanjes bij.
Laat de rode kool 35 minuten koken.
Geef hem op een voorverwarmde schaal en serveer.

Chou rouge à l'Ecossaise (Schotse rode kool)

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

Ingrediënten

½ rode kool
2 zure appels
40 g boter
10 g bloem
1 dl azijn
1 theelepel suiker
1 ui
zout
peper

Bereiding

Maak de rode kool schoon.
Snij hem dun.
Schil de ui en snij ze in dunne plakjes.
Smelt 30 g boter in een pan en voeg er meteen de ui bij, laat deze zachtjes zweten zonder dat ze kleur krijgt.
Voeg dan de rode kool toe, meng goed en laat 10 minuten zachtjes sauteren.
Voeg dan een dl water toe en de azijn, zout en peper en zet het deksel op de pan.
Laat 30 minuten zachtjes koken.
Schil de appels en snij ze in brunoise.
Voeg dan de appels en de suiker bij de rode kool en laat nog 10 minuten koken.
Meng ondertussen 10 g bloem met 10 g boter tot een beurre manié.
Werk deze door de kool bij stukjes en laat nog 5 minuten smoren zonder deksel.
Geef de rode kool op een voorverwarmde schaal en serveer.

Chou rouge à la Bourguignonne (rode kool uit Bourgogne)

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

Ingrediënten

½ rode kool
75 g gerookt spek
40 g boter
1 teentje knoflook
1 ui
1 kruidnagel
1 blaadje laurier
¼ l rode wijn
zout
peper

Bereiding

Schil de ui, snij de helft in juliënne.
Piqueer de andere helft de kruidnagel.
Schil het teentje knoflook.
Maak de rode kool schoon en snij hem dun.
Smelt de helft van de boter in een pan.
Snij het spek in juliënne.
Sauteer in de boter het spek en de in juliënne gesneden ui.
Voeg wanneer alles goed gebakken is de rode kool toe.
Laat 8 minuten sauteren onder goed roeren.
Geef er dan de wijn bij, zout en peper, het blaadje laurier en de halve ui en laat zachtjes 30 minuten koken.
Als de kool klaar is, haal er dan de laurier en de halve ui met kruidnagel uit, geef er de rest van de boter in en serveer.

Choux de Bruxelles au beurre (spruitjes met boter)

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

Ingrediënten

½ kg spruitjes

50 g boter

peterselie

zout

peper

Bereiding

Breng een grote pan water aan de kook.

Maak ondertussen de spruitjes schoon, snij het stronkje eraf en haal de verlepte bladeren weg.

Doe de spruitjes in het kokende water en laat ze 5 minuten blancheren.

Breng in een andere pan water aan de kook.

Als de spruitjes geblancheerd zijn, giet ze af in een zeef en spoel ze met koud water goed af.

Doe ze dan in de tweede pan met kokend water, geef er zout en peper bij en laat ze 10 minuten koken.

Was en hak ondertussen wat peterselie.

Giet de spruitjes opnieuw af in een zeef, spoel ze weer met koud water.

Smelt de boter in een pan en als ze lichtbruin is, voeg er dan de spruiten bij en laat deze lichtjes bruin worden.

Doe ze dan op een voorverwarmde schaal, geef er peterselie over en serveer.

Choux de Bruxelles au fromage (spruitjes met kaas)

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

Ingrediënten

½ kg spruitjes
100 g gekookte ham
100 g gruyèrekaas
30 g boter
3 eetlepels slagroom
zout
peper

Bereiding

Breng een grote pan water en zout aan de kook.
Maak ondertussen de spruitjes schoon, snij het stronkje eraf en haal de verlepte bladeren weg.
Doe de spruitjes in het kokende water en laat ze 15 minuten koken.
Snij ondertussen de kaas in juliënne en de ham in brunoise.
Als de spruitjes klaar zijn, giet ze dan af.
Beboter een ovenvaste schaal met 10 g boter, doe er een laag spruitjes in en bedek deze met een gedeelte van de ham en de kaas.
Herhaal deze bewerking.
Geef er peper over en de slagroom.
Snij de rest van de boter in kleine stukjes.
Verdeel deze over de spruiten.
Zet de schaal 8 minuten in een oven van 180 ° C.
Serveer meteen.

Choux de Bruxelles à l'Anglaise (spruitjes op z'n Engels)

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

Ingrediënten

½ kg spruitjes

50 g boter

peterselie

zout

peper

Bereiding

Breng een grote pan water aan de kook.

Maak ondertussen de spruitjes schoon, snij het stronkje eraf en haal de verlepte bladeren weg.

Doe de spruitjes in het kokende water en laat ze 5 minuten blancheren.

Breng in een andere pan water aan de kook.

Als de spruitjes geblancheerd zijn, giet ze af in een zeef en spoel ze met koud water goed af.

Doe ze dan in de tweede pan met kokend water, geef er zout en peper bij en laat ze 15 minuten koken.

Was en hak ondertussen wat peterselie.

Smelt de boter in een pannetje.

Als de spruitjes gaar zijn, giet ze dan in een zeef af.

Doe ze op een voorverwarmde schaal en schenk er de gesmolten boter over.

Strooi er ook wat peterselie over.

Choux de Bruxelles à l'Indienne (spruitjes op z'n Indisch)

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

Ingrediënten

½ kg spruitjes
30 g boter
20 g bloem
1½ dl melk
kerriepoeder
zout
peper
½ dl kookvocht van de spruiten

Bereiding

Breng een grote pan water en zout aan de kook.
Maak ondertussen de spruitjes schoon, snij het stronkje eraf en haal de verlepte bladeren weg.
Doe de spruitjes in het kokende water en laat ze 5 minuten blancheren.
Giet ze af in een vergiet en spoel ze goed af met koud water.
Zet een andere pan met water op het vuur en geef daar zout bij.
Doe hier de spruiten in en laat ze nog 15 minuten koken.
Maak ondertussen de saus.
Smelt de boter in een pannetje en geef hier een lepeltje kerriepoeder bij, voeg de bloem toe en maak een roux.
Verdun dan met de melk en ½ dl kookvocht.
Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Controleer de smaak en corrigeer deze eventueel met zout en peper.
Giet de spruiten af.
Doe ze in een voorverwarmde schaal, schenk er de saus over en serveer.

Choux de Bruxelles à la crème (spruitjes met room)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

1 kg spruitjes

30 g boter

2 uien

1 dl water

2 dl room

zout

peper

nootmuskaat

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en was ze.

Schil de uitjes, hak ze fijn en laat ze in de boter glazig worden.

Geef de spruitjes er bij en schud ze even door de boter.

Voeg er wat zout bij en het water.

Breng het water aan de kook en laat de spruiten met gesloten deksel 12 minuten koken.

Schud ze af en toe.

Voeg nu de room toe en laat de deksel van de pan af.

Laat koken tot de saus dikker wordt en crèmig.

Maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Civet de chevreuil (ragoût van ree)

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

Ingrediënten

1 kg reevlees (hals of schouder)

1 fles rode wijn

3 dl olie

100 g mager borstspek

1 ui

1 dl bloed

1 eetlepel cognac

70 g bloem

75 g boter

10 kleine uitjes

½ citroen

10 champignons

1 wortel

1 teentje knoflook

1 kruidnagel

laurier

tijm

zout

peper

poedersuiker

Bereiding

Schil ui, wortel en knoflook.

Snij ui en wortel in schijfjes.

Snij het vlees in dobbelstenen.

Doe ze in een grote kom, voeg ui en wortel erbij en pers er de knoflook over uit.

Geef er peper bij, tijm en laurier en de kruidnagel.

Schenk er de wijn over en laat het 2 dagen marinieren.

Laat dan het vlees uitlekken, droog het af en bewaar de marinade.

Doe de olie in een pan en sauteer hierin de stukken vlees snel bruin.

Haal ze dan uit de pan.

Smelt in een andere pan 50 g boter, leg er het vlees in, geef er de bloem bij en laat deze bruin worden.

Flambeer dan met de cognac.

Voeg er dan de marinade met de groenten bij.

Het vlees moet geheel onder staan.

Voeg eventueel nog wat wijn bij.

Laat het 2½ uur zachtjes sudderen.

Snij het spek in juliënne.

Breng een pan met water aan de kook en blancheer hier de juliënne spek enkele minuten in.

Maak de champignons schoon.

Breng een pannetje met wat water en citroensap aan de kook en kook hierin 5 minuten de champignons.

Schil de kleine uitjes.

Doe ze in een pannetje, bedek ze juist met water, geef er een lepeltje suiker bij en 25 g boter en laat

Civet de chevreuil (ragoût van ree)

zachtjes koken totdat het vocht verdwenen is.

Als het ree klaar is, haal dan het vlees uit de pan, laat de saus koken, voeg het bloed toe en laat dan nog 10 minuten koken.

Passeer de saus.

Leg er nu de stukken vlees in, samen met uitjes, champignons en juliënne spek.

Laat nog 15 minuten zachtje stoven.

Civet de lièvre à la Française (Franse hasepeper)

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

Ingrediënten

1 haas
250 g boter
2 l rode wijn
½ dl olie
0,3 dl azijn
3 grote uien
300 g champignons
25 kleine uitjes
80 g bloem
2 teentjes knoflook
1 bouquet garni
poedersuiker
zout
peper
8 sneden brood
hazebloed
250 g mager borstspek

Bereiding

Doe de azijn bij het bloed.
Druk de lever door een zeef en meng ze met het bloed.
Zet dit koud weg.
Snij de haas in stukken.
Schil een grote ui en snij ze in juliënne.
Doe de stukken haas in een pan en de juliënne ui.
Geef er zout en peper over en de helft van de olie.
Laat 12 uur marineren.
Schil de overige grote uien, snij ze in stukken, schil de knoflook en hak hem fijn.
Snij het spek in juliënne.
Smelt 100 g boter in een pan en voeg de rest van de olie toe, voeg er ook de spekjes bij.
Laat ze even sauteren totdat ze licht gekleurd zijn.
Haal ze dan uit de pan.
Sautéer dan in hetzelfde vet de uien en knoflook.
Voeg er de stukken haas bij.
Sautéer deze aan alle kanten bruin.
Strooi er de bloem over en laat ook die bruin worden.
Schenk er dan de wijn over, geef er het bouquet garni bij, zout en peper en zet de deksel op de pan.
Laat de haas een uur smoren op zacht vuur.
Maak ondertussen de champignons schoon.
Snij ze in stukken.
Smelt 50 g boter in een pan en sautéer hierin de champignons totdat het losgelaten vocht verdampt is.
Schil de uitjes, doe ze in een pannetje, bedek ze juist met water, geef er 30 g boter bij en een eetlepel poedersuiker.
Breng het aan de kook en laat zachtjes koken totdat alle water verkookt is.

Civet de lièvre à la Française (Franse hasepeper)

Haal de stukken haas uit de pan.

Voeg het bloed met de lever bij de saus en laat 5 minuten koken.

Passeer dan de saus.

Doe de haas terug in een pan, voeg het spek erbij, de kleine uitjes en de champignons, geef er de saus over en laat nog zachtjes 45 minuten koken.

Snij mooie croûtons uit het brood en bruineer deze tien minuten voor het einde van de kooktijd in de rest van de boter.

Omring de haas met de croûtons en serveer.

Civet de lièvre (hazepeper)

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

Ingrediënten

1 haas
250 g champignons
3 uien
tijm
laurierpoeder
150 g boter
200 g borstspek
1 l rode wijn
40 g bloem
1 bouquet garni
zout
peper
1 teentje knoflook
24 kleine uitjes
1 takje rozemarijn
poedersuiker
azijn
hazebloed
½ dl slagroom
1 glaasje cognac
0,3 dl olie

Bereiding

Voeg twee eetlepels azijn bij het bloed zodat het niet stolt.
Maak de lever van de haas schoon.
Schil twee uien en snij ze in schijven.
Snij de haas in stukken.
Doe deze in een kom.
Voeg er de uien bij, wat tijm, laurier en rozemarijn, zout, peper, cognac en de olie.
Meng alles goed en laat minstens 5 uur marineren.
Snij intussen het spek in juliënne.
Schil de derde ui en snij ze in juliënne, schil de knoflook en pers die uit.
Maak de champignons schoon.
Schil de kleine uitjes.
Smelt 60 gram boter in een pan en sauteer hierin de juliënne spek op hoog vuur.
Laat ze uitlekken en houd ze apart.
Fruit in hetzelfde vet de juliënne ui.
Als deze gekleurd zijn, geef er dan de bloem over, meng goed en laat de bloem kleur krijgen.
Laat de stukken haas uitlekken, voeg ze bij de roux, laat ze sauteer onder roeren met de houten lepel.
Voeg dan het spek toe, de rode wijn, het bouquet garni en de geperste knoflook.
Leg de deksel op de pan, zet het vuur klein en laat een uur sudderen.
Gedurende die tijd doen de we kleine uitjes met 40 g boter in een pannetje, voegen er een eetlepel poedersuiker aan toe, bedekken het met water tot de uitjes juist onder staan en laten het water geheel verkoken en de uitjes caramelliseren.

Civet de lièvre (hazepeper)

Smelt de rest van de boter en sauteer hierin de champignons.

Haal de stukken haas uit de pan, verwijder de kleine botjes, haal het bouquet garni uit de saus en voeg er de champignons en de kleine uitjes bij.

Passeer het vocht van de marinade door een zeef.

Voeg dit bij de saus.

Leg de stukken haas terug in de saus.

Controleer de smaak.

Doe de deksel op de pan en schuif ze in een oven van 200 C.

Laat nog een uur koken.

Wrijf de lever door een zeef en vermeng ze met de room en het bloed.

Meng dit vlak voor het serveren door de saus.

Civet de lièvre aux pruneaux (hazepeper met pruimen)

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

Ingrediënten

200 g kleine uitjes

1 haas

50 g boter

250 g gedroogde pruimen

zout

peper

1 glaasje cognac

100 g mager gerookt spek

1 fles rode wijn

Bereiding

Snij de haas in stukken.

Schil de uitjes en snij ze in ringen.

Doe de haas in een kom, geef er de uien bij, schenk er de wijn en de cognac over en laat 12 uur marineren.

Ontpit de pruimen.

Laat deze 12 uur wellen in koud water.

Haal de stukken haas uit de marinade.

Snij het spek in kleine brunoise.

Smelt de boter in een pan, voeg de stukjes spek toe en sauteer deze even aan.

Voeg dan de stukken haas toe en sauteer deze bruin.

Geef er dan de marinade over, doe de deksel op de pan en laat 15 minuten koken.

Haal dan de haas uit de pan, passeer de marinade en houd de uien apart.

Doe de haas met de uien weer in de pan en geef er zout en peper over.

Giet de pruimen af en voeg deze bij de haas.

Voeg er dan de gepasseerde saus bij en laat op klein vuur 35 minuten zachtjes koken.

Geef de hazepeper in een voorverwarmde dienschaal en serveer.

Civet de lièvre à l'Allemande (Duitse hazepeper)

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

Ingrediënten

800 g hazepoten
150 g champignon
150 g uitjes
150 g mager spek
3 dl rode wijn
5 dl demiglacesau
1 dl hazebloed
80 g boter
zout
peper
poedersuiker

Bereiding

Snij het spek in brunoise.
Smelt de boter in een pan en sauteer de spekbrunoise hierin bruin.
Haal ze uit de pan.
Houd ze warm.
Doe er nu het hazevlees in en sauteer het aan alle kanten bruin.
Deglaseer met de rode wijn.
Laat deze wat inkoken en voeg dan de demiglace saus toe.
Doe de deksel op de pan en laat gedurende een uur zachtjes, op klein vuur, smoren.
Schil ondertussen de uitjes.
Doe ze met 30 g boter en een eetlepel poedersuiker in een pannetje, voeg er water bij totdat ze net onder staan en kook ze tot dat het water geheel is verdampt.
Rol de uitjes door de ontstane caramel.
Maak de champignons schoon en leg deze 5 minuten in gezouten kokend water.
Als de haas klaar is, leg dan het vlees in een andere pan.
Voeg het bloed toe aan de saus, geef er zout en peper bij naar smaak.
Passeer de saus en giet ze over het vlees.
Verwarm nog even maar laat niet koken.
Leg het vlees op een voorverwarmde dienschaal, geef er de saus over en omring het met uitjes, champignons en spekbrunoise.

Civet de lièvre à l'ardennaise (hazepeper uit de Ardennen)

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

Ingrediënten

1 haas
50 g reuzel
300 g mager gerookt spek
30 g bloem
1 fles rode wijn
1 dl slagroom
1 sjalot
1 ui
1 teentje knoflook
6 jeneverbessen
peterselie
tijm
laurier
zout
peper
hazebloed
de lever van de haas

Bereiding

Maak een marinade als volgt.
Schil de ui en sjalot.
Was wat peterselie.
Snij de ui in ringen evenals de sjalot.
Leg dit op de bodem van een kom.
Snij de haas in stukken.
Leg deze op de uien, geef er wat tijm, laurier en een uitgeperst teentje knoflook bij.
Plet de jeneverbessen en voeg ook deze toe.
Geef er zout en peper over en de wijn.
Laat het 12 uur marineren.
Droog dan de haas af.
Snij het spek in brunoise.
Smelt de reuzel in een pan en sauteer hierin het spek.
Sauteer dan de haas bruin in deze pan en voeg dan de bloem toe en laat ook deze kleur krijgen.
Voeg de wijn van de marinade toe.
Geef er zout en peper over, zet de deksel op de pan en laat op klein vuur 2 uur zachtjes stoven.
Een kwartier voor het einde van de kooktijd maken we de lever fijn, mengen ze met het bloed en mengen er de slagroom door.
Haal de stukken haas uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal, geef het bloed, van het vuur af, bij de saus, roer even en schenk de saus over de haas.

Civet de lièvre à la diane (hazepeper Diane)

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

Ingrediënten

1 haas
70 g boter
25 g vet spek
30 g bloem
2½ dl rode wijn
2½ dl bouillon
2 grote uien
zout
peper
1 dl wijnazijn
1 dl olie
1 bouquet garni
hazebloed
de lever van de haas

Bereiding

Leg de haas in een grote pan.
Besprenkel hem met de azijn en de olie.
Geef er zout en peper over.
Schil een ui en snij die in rondjes.
Geef ook deze over de haas.
Voeg ook het bouquet garni toe.
Draai de haas vaak om in de marinade.
Laat hem er minstens 12 uur in.
Schil de tweede ui en hak die fijn.
Snij ook het spek inbrunoise.
Snij de haas in stukken.
Smelt de boter in een pan, sauteer hierin het spek en de ui, voeg de stukken haas toe en sauteer ook deze bruin.
Voeg na 20 minuten de bloem toe en laat weer 20 minuten sudderen.
Voeg dan de bouillon en de wijn toe, doe de deksel op de pan en laat ¾ uur zachtjes smoren.
Tien minuten voor het einde van de kooktijd, maken we de lever fijn, mengen ze met het bloed en roeren hier ook het vocht van de marinade door.
Voeg dit, van het vuur af, bij de haas.
Proef de saus en breng ze eventueel op smaak.

Civet de lièvre à la flamande (Vlaamse hazepeper)

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

Ingrediënten

1 haas
200 g boter
2 l rode wijn
½ dl olie
0,3 dl azijn
60 g bloem
50 g bruine suiker
5 grote uien
1 dl aalbessengelei
1 bouquet garni
zout
peper
1 dl hazebloed
8 sneden witbrood

Bereiding

Voeg de azijn bij het bloed, zodat dit niet stolt.

Voeg hier de lever bij.

Snij de haas in stukken en bestrooi deze met zout en peper.

Smelt in een pan 100 g boter en de olie en als dit zeer heet is, sauteer dan de stukken haas aan alle kanten bruin.

Geef er dan de bloem over, laat ook deze kleur krijgen onder roeren met de houten lepel.

Draai de lever door de zeef en voeg ze weer bij het bloed.

Schenk het bloed over de haas met de lever, de wijn, de bruine suiker en het bouquet garni, geef er zout en peper bij.

Leg de deksel op de pan en laat het op klein vuur zachtjes gedurende 1 uur en drie kwartier sudderen.

Schil de uien, snij ze in juliënne en voeg ze na 30 minuten koken bij de haas.

Giet de stukken haas af en leg ze in een pan.

Passeer de saus onder flinke druk door een zeef en schenk ze over de haas.

Laat op zeer zacht vuur nog 5 minuten koken.

Snij croûtons uit de sneden brood, smelt de rest van de boter in een pan en bruineer de croûtons hierin mooi bruin.

Besmeer ze met aalbessengelei.

Doe de haas met zijn saus op een verwarmde dienschaal, steek er de croûtons bij en serveer.

Civet de lièvre à la Languedocienne (hazepeper uit de Lanquedoc)

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

Ingrediënten

1 haas
1 wortel
125 g borstspek
45 g bloem
7 dl bouillon
zout
peper
5 dl rode wijn
6 eetlepels olie
peterselie
1 blaadje laurier
1 kruidnagel
2 sjalotjes
250 g champignons
1 teentje knoflook
rozemarijnpoeder
tijmpoeder
1 eetlepel wijnazijn
hazebloed
de lever van de haas

Bereiding

Snij de haas in kleine stukken.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Was wat peterselie.
Doe de stukken haas in een grote kom met de sjalotjes, de peterselie, het blaadje laurier, de kruidnagel, zout, en peper.
Geef er de wijn over en twee eetlepels olie.
Laat 12 uur marineren en draai de stukken haas vaker om.
Snij het spek in kleine stukjes.
Schil de ui en wortel en snij ze in brunoise.
Laat de stukken haas uitlekken.
Smelt het spek in een pan, als het vet heet is voeg er dan wortel en ui bij en ook de stukken haas.
Laat dit 10 minuten sauteren.
Strooi er dan de bloem over en laat, onder roeren 5 minuten garen.
Voeg dan de marinade toe, en de bouillon, breng het aan de kook, geef er zout en peper over, doe het deksel op de pan en schuif ze 1 uur in een oven van 180 °C.
Maak de champignons schoon en sauteer ze in de rest van de olie.
Haal ze uit de pan en zet ze apart.
Haal de pan uit de oven, haal de haas er uit, doe die in een andere pan en druk de saus door een zeef.
Schenk de saus op de haas.
Laat op zeer zacht vuur nog 25 minuten smoren.
Maak de lever fijn, pers de knoflook uit, voeg deze bij de lever en geef er ook wat rozemarijn en tijmpoeder bij.

Civet de lièvre à la Languedocienne (hazepeper uit de Lanquedoc)

Geef dit alles bij het bloed.

Voeg dit mengsel, van het vuur af, bij de saus, roer het er goed door, geef er de champignons bij en serveer.

Civet de lièvre à la solognote (hazepeper uit Sologne)

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

Ingrediënten

1 haas
2 uien
250 g champignons
½ dl cognac
5 dl rode wijn
3 sjalotjes
24 kleine uitjes
1 bouquet garni
peterselie
8 sneden brood
200 g boter
zout
peper
200 g wildafval
2 kruidnagels
30 g bloem
5 dl bouillon

Bereiding

Snij de haas in stukken.
Smelt 50 g boter en sauteer hierin de wildafval bruin.
Schil een ui en snij die in ringen.
Voeg deze bij het wildafval samen met de kruidnagels en het bouquet garni.
Strooi de bloem er over en laat ook deze wat kleur krijgen.
Deglaseer het nu af met de wijn en de bouillon en laat het een half uur smoren.
Smelt ondertussen 50 g boter in een pan en sauteer hierin de stukken haas bruin.
Haal de stukken haas eruit, schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Pers ook de knoflook uit en geef sjalot en knoflook in de braadboter.
Snij ook het spek in stukjes en voeg het toe.
Flambeer het met de cognac.
Leg de stukken haas terug in de pan en schenk er de gepasseerde wildbouillon over totdat het vlees onder staat.
Breng het aan de kook, doe de deksel op de pan en schuif deze een uur in een oven van 180 C.
Schil de kleine uitjes, smelt 50 g boter in een pan, doe er de uitjes bij, doe de deksel op de pan en stoof ze zachtjes in 20 minuten gaar.
Maak de champignons schoon en voeg deze 10 minuten voor het einde van de kooktijd bij de haas, samen met de uitjes.
Snij 8 mooie croûtons uit het brood, smelt de rest van de boter in een pan en bruineer hierin de croûtons.
Geef de hazepeper in een voorverwarmde schaal, steek er de croûtons bij en serveer.

Civet de Poulet à la Bourguignonne (ragoût van kip z'n Bourgondisch)

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

Ingrediënten

1 kip van 1300 g
200 g champignons
200 g kleine uitjes
30 g bloem
1 fles rode bourgogne
50 g boter
2½ dl olie
25 g suiker
2 grote uien
1 wortel
1 bouquet garni
3 teentjes knoflook
1 dl bloed (kip of varken)
zout
peper
2 plakken mager spek van 1 cm dik

Bereiding

Snij de kip twee avonden van te voren in 8 stukken.
Schil wortel, ui en knoflook.
Snij ui en wortel in brunoise.
Doe de stukken kip in een kom.
Voeg de groenten toe, de knoflook en het bouquet garni.
Geef er de wijn overheen zodat alles goed bedekt wordt.
Geef er ook 1 dl olie bij.
Laat dit 48 uur marineren.
Op de dag van de maaltijd laten we de kip uitlekken.
Bewaar de marinade.
Verhit een dl olie in een pan en sauteer hierin de stukken kip.
Als ze mooi bruin zijn halen we ze uit de pan.
Doe dan de groenten in de pan, laat ze bruin sauteren, voeg de bloem erbij, geef er het vocht van de marinade bij, de knoflook en het bouquet garni.
Leg de kip terug in de pan, geef er nog zout en peper bij en laat 45 minuten zachtjes stoven.
Schil ondertussen de kleine uien, doe ze in een pan waarvan ze juist de bodem bedekken, geef er zout en suiker bij, voeg er de boter bij en geef er zoveel water bij totdat ze net onder staan.
Bedek met een stuk alufolie en kook op hoog vuur, totdat alle water is verdampt.
Op dat moment gaan suiker en boter over in caramel en het is voldoende de uitjes door de caramel te laten rollen.
Zet ze apart.
Snij het spek in juliënne van 1 cm dikte.
Maak de champignons schoon.
Als ze groot zijn, snij ze dan in vieren.
Verhit de rest van de olie in een pan, geef er het spek bij, laat dit kleuren zonder dat het uitdroogt.
Haal het spek eruit en houd het apart.

Civet de Poulet à la Bourguignonne (ragoût van kip z'n Bourgondisch)

Doe dan de champignons in de pan, sauteer deze mooi bruin, laat ze uitlekken en doe ze bij het spek. Als de kip nu 40 minuten gebakken heeft, doen we ze in een andere pan, voegen er het spek, de champignons en de kleine uitjes bij.

Klop het bloed even op.

Verdun het met een beetje saus en geef het bij de rest van de saus.

Laat heel even koken.

Passeer de saus over de kip en serveer.

Coq au vin (kip in wijn)

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

Ingrediënten

1 kip van 1500 g
125 g boter
zout
peper
3 uien
1 glaasje cognac
½ l rode wijn
3 teentjes knoflook
1 bouquet garni
2 eetlepels tomatenpuree
12 kleine uitjes
suiker
250 g champignons
200 g gerookt borstspek
12 croûtons

Bereiding

Laat de rode wijn gedeeltelijk reduceren.
Houd hem warm.
Snij de kip in stukken, geef er zout en peper over.
Verhit 75 g boter in een pan en sauteer de stukken kip aan alle kanten bruin.
Schil ondertussen de uien en snij ze in juliënne.
Voeg ze bij de kip. Als de uien bruin zijn, voeg de cognac toe en flambeer, haal de pan van het vuur, roer goed over de bodem en zet de pan weer op het vuur.
Schil de knoflook en pers die uit.
Geef de warme wijn over de kip.
Voeg de knoflook toe en het bouquet garni.
Zet de deksel op de pan en zet de pan anderhalf uur in een oven van 170°C.
Maak ondertussen de champignons schoon, als ze niet erg klein zijn, snij ze dan in vieren.
Schil de kleine uitjes.
Snij het spek in juliënne.
Doe de boter in een pannetje, voeg er wat zout en suiker bij en de uitjes en laat deze caramelliseren op zacht vuur.
Zweet het spek uit op zacht vuur in een pan, haal het uit de pan, voeg dan de champignons toe en sauteer ze bruin.
Voeg champignons en spek bij de uitjes.
Tien minuten voor het einde van de kooktijd van de haan maken we de croûtons.
Leg de stukken haan op een voorverwarmde schaal.
Passeer de saus van de haan.
Voeg er de tomatenpuree bij en meng goed.
Werk er het garnituur van uitjes, spek en champignons door en verwarm nog even.
Geef de saus over de haan, zet er de croûtons omheen en serveer.

Cotelettes d'agneau à la réforme (lamskoteletten réforme)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
1 eetlepel olie
150 g mie de pain
150 g boter
100 g gekookte ham
2 wortels
2 uien
1 takje tijm
2 laurierblaadjes
1 teentje knoflook
tomatenpuree
50 g mager spek
30 g bloem
1 eetlepel azijn
2 augurkjes
1 ei
1 schijf gekookte rundertong
zout
peper

Bereiding

Maak eerst de Réformesaus.
Breng hiervoor 1 l gezouten water aan de kook.
Schil de wortels, de uien en de knoflook en snij ze in brunoise.
Doe dit ook met het spek.
Doe de groenten en het spek in het kokende water, voeg een eetlepel tomatenpuree toe, de tijm en de laurier en laat het 30 minuten koken.
Passeer de bouillon.
Verhit in een pan 50 g boter en een eetlepel olie.
Voeg de bloem toe en maak een roux.
Geef hier de azijn bij en ½ l van de bouillon.
Voeg peper toe en laat de saus 15 minuten zachtjes koken.
Kook het ei in tien minuten hard.
Snij de augurkjes, het ei en de tong in juliënne.
Voeg dit alles bij de saus en breng deze weer aan de kook.
Houd ze dan warm.
Maak de mie de pain en de ham in de moulinette fijn.
Roer 50 g boter zacht en meng er het brood en de ham door.
Smeer de koteletten goed in met dit mengsel zodat het blijft plakken.
Verhit de rest van de boter in een pan en sauteer de koteletten 5 minuten aan elke kant.
Leg de koteletten op een bord en geef er de saus apart bij.

Coulibiac de saumon (coulibiac van zalm)

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

Ingrediënten

400 g zalmfilet
150 g rijst
800 g bladerdeeg
500 g champignons
1 citroen
5 eieren
120 g tapioca
200 g boter
4 sjalotjes
20 g paprikapoeder
1½ dl witte wijn
zout
peper
2 laurierblaadjes

Bereiding

Kook de eieren hard in 10 minuten.

Kook de rijst gaar.

Maak de zalm schoon, doe hem in een pan samen met de wijn, het paprikapoeder, water en zout, de laurierblaadjes en laat hem zachtjes 15 minuten pocheren.

Laat hem dan in het vocht afkoelen.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Pers de citroen uit.

Maak de champignons schoon en hak ze fijn.

Geef er citroensap over zodat ze niet zwart worden.

Smelt 20 g boter in een pannetje en geef er de sjalot en de gehakte champignons bij, zout en peper en laat op klein vuur 15 minuten zachtjes smoren.

Breng een ½ l water aan de kook, strooi hier de tapioca in en laat deze zeer zachtjes 15 minuten koken.

Men krijgt dan een praktisch doorzichtige substantie.

Laat afkoelen.

Neem 2/3 van het bladerdeeg en rol het uit tot een rechthoek van ongeveer 50 bij 25 cm, en die een dikte heeft van 2 à 3 mm.

Rol de plak om de deegrol en breng ze zo op een natte bakplaat.

Prik er overal goed met een vork in, dit deel hoeft niet zoveel te rijzen.

Zet de oven op 230 ° C.

Leg in het midden van het deeg een laag rijst van 8 cm breed en iets korter dan de lengte van het deeg.

Daarop een laag champignons, daarop de zalm, en daarop de tapioca.

Snij de eieren in vieren en leg ze op de tapioca.

Sla de vier randen van het deeg dan om de inhoud heen en plak ze aan elkaar met wat water.

Rol de rest van het deeg uit tot een plak die groot genoeg is om het pakket te bedekken.

Leg ze er overheen en bevestig ze aan de randen goed aan het andere deeg.

Klop het laatste ei los in een kom.

Strijk hiermee de oppervlakte van de coulubiace in.

Maak met een scherp mes lichte sneden over het deeg zodat een ruitvormig patroon ontstaat.

Coulibiac de saumon (coulibiac van zalm)

Schuif de bakplaat ongeveer 25 minuten in de hete oven.

Smelt de boter en doe deze in een sauskom.

Leg de coulibiac voorzichtig op een voorverwarmde dienschaal en serveer.

Coulis de poivrons frais (coulis van paprika's)

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

Ingrediënten

½ dl olijfolie
3 uien
2 tomaten
2 rode paprika's
zout
peper
basilicum
peterselie
tijm
laurier
2 teentjes knoflook

Bereiding

Maak de tomaten concassée.
Rooster de paprika's in een oven zodat ze zwart worden.
Men kan er dan het vel gemakkelijk aftrekken.
Ontvel de paprika's, snij ze open en haal zaadjes en zaadlijsten eruit.
Snij ook de paprika's in brunoise.
Maak de ui schoon en hak ze in stukjes.
Fruit deze in de olie totdat ze kleur beginnen te krijgen.
Snij de knoflookteentjes heel klein.
Voeg ze bij de uien, evenals de tomaten en paprika's.
Voeg ½ dl water toe, een takje tijm, een takje peterselie en een blaadje laurier en laat de saus ½ uur zachtjes koken, met de deksel op de pan.
Haal er dan de tijm, peterselie en laurier uit en voeg wat blaadjes basilicum toe.
Wrijf daarna de saus door een zeef.
Breng ze op smaak met peper en zout.
Laat de saus afkoelen.
Men kan ze ook warm serveren.

Côte de boeuf au fleurie (runderrib met fleuriewijn)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib

100 g boter

2 dl bouillon

150 g rundermerg

2 dl Beaujolais (Fleurie)

2 sjalotjes

zout

peper

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Reduceer de bouillon tot 2 eetlepels.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin snel het vlees aan alle kanten bruin.

Laat het beide kanten 12 minuten sauteren.

Haal het dan uit de pan geef er zout en peper over en houd het warm.

Sauteer in de braadboter de sjalotjes glazig.

Voeg er dan de Beaujolais bij en de ingekookte bouillon.

Reduceer tot de helft en monteer met de rest van de boter.

Pocheer ondertussen het merg enkele minuten in heet water.

Maak de saus af met zout en peper.

Schenk ze over het vlees en leg er schijven merg op.

Côte de boeuf aux aromates (runderrib met aromaten)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib met been

1 sjalot

4 tomaten

1 bosje cresson

zout

peper

60 g boter

1 teentje knoflook

4 takjes peterselie

2 eetlepels gearomatiseerde olie

Bereiding

Schil het sjalotje en de knoflook.

Was de peterselie en hak alles zo fijn mogelijk.

Doe de boter in een kom, roer ze zacht met een houten lepel.

Werk er de gehakte ingrediënten door, geef er zout en peper bij en meng tot het een homogene substantie is.

Zet ze weg.

Was de tomaten en snij ze doormidden.

Strooi er wat zout op en keer ze om.

Laat ze 10 minuten uitlekken.

Laat ze dan afdruppen en bestrijk ze met wat gearomatiseerde olie.

Haal de stelen van de cresson en leg de cresson in koud water.

Zet de tomaten in een ovenschaal en zet deze in een oven van 200 C.

Laat ze daar 20 minuten.

Besprenkel het vlees met de rest van de gearomatiseerde olie en leg het onder de grill.

Grill het 15 minuten aan elke kant.

Strooi peper en zout over het vlees, leg het op een voorverwarmde schaal, zet er de tomaten omheen, leg er de cresson bij en leg op het vlees wat stukjes gekruide boter.

Serveer meteen.

Côte de boeuf aux champignons (runderrollade met champignons)

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

Ingrediënten

800 g runderrollade

100 g boter

1 ui

400 g champignons

½ wortel

1 blaadje laurier

10 gebroken peperkorrels

1 takje tijm

2 blaadjes foelie

20 g bloem

1 dl bouillon

1 dl madera

Bereiding

Smelt de boter in een ovenvaste schaal en sauteer hierin de rollade snel aan alle kanten bruin.

Schuif dan de schaal in een oven van 220 C en laat ze 25 minuten braden.

Schil de ui en hak ze fijn.

Maak de wortel schoon en snij ze in brunoise.

Maak de champignons schoon.

Haal het vlees uit de oven en houd het warm.

Fruit de ui en wortel in de braadboter.

Voeg er de peperkorrels bij en de tijm, foelie en laurier.

Als de ui begint te kleuren voegen we de bloem toe en laten deze meebruinen.

Deglaceer met wat bouillon en de madera.

Laat de saus nog even koken en passeer ze dan door een zeef.

Doe er nu de champignons bij en laat nog even koken.

Snij de rollade in dikke plakken, leg ze op een voorverwarmde schaal, schenk er de saus over en serveer.

Côte de boeuf à la bouquetière (runderrib van het bloemenmeisje)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib
150 g boter
200 g wortelen
2 dl bouillon
100 g meiraapjes
peper
zout
poedersuiker
300 g aardappelen
1 klein bloemkooltje
peterselie
200 g haricots verts

Bereiding

Schil de groenten, was ze en laat ze uitlekken.
Snij de aardappels, wortels en meiraapjes in kleine bolletjes.
Doe in twee kleine pannetjes wat boter en smelt deze.
Als ze begint te kleuren doen we in het ene pannetje de worteltjes en in het andere de meiraapjes en laten ze onder roeren bruin worden.
Doe dan in elk pannetje een halve eetlepel poedersuiker, ½ dl bouillon, wat zout en peper en laat op zacht vuur koken totdat het vocht geheel is opgekookt.
Schud af en toe met de pannetjes.
Snij de haricots verts in kleine stukjes en kook ze in wat water met zout.
Doe in een volgend pannetje weer wat boter en sauteer hierin de aardappeltjes bruin op zacht vuur.
Verdeel de bloemkool in roosjes en kook deze in wat gezouten water.
Smelt 50 g boter om er het vlees mee in te smeren.
Leg dit op een treeftje boven de braadslee in een oven van 220 C en laat het daar 25 minuten.
Draai het halverwege om en doe de rest van de bouillon in de braadslee.
Was de peterselie en hak twee eetlepels fijn.
Leg het vlees op een voorverwarmde dienschaal, garneer het met de groenten, schenk er de rest van de gesmolten boter over, strooi er de peterselie over en geef het braadvocht als saus in een sauspan erbij.

Côte de boeuf à la Marseillaise (runderrib uit Marseille)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib

50 g boter

3 grote uien

mosterd

1½ dl bouillon

zout

peper

Bereiding

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin.

Laat het daarna nog op klein vuur 20 minuten zachtjes smoren.

Schil ondertussen de uien en snij ze in ringen.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Sauteer de uien in de braadboter mooi bruin.

Voeg dan een paar eetlepels mosterd toe en de bouillon.

Geef er zout en peper bij en laat het even koken.

Giet dan het mengsel over het vlees en serveer.

Côte de boeuf à la Toulousaine (runderrib uit Toulouse)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib
50 g boter
5 dl droge witte wijn
2 wortels
1 bouquet garni
2 uien
2½ dl bouillon
zout
peper
2 kippeborsten
200 g champignons
1 kalfszwezerik
1 truffel

Bereiding

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin snel het vlees aan alle kanten bruin.
Haal het vlees dan uit de pan en leg het in een andere grote pan.
Schil de uien en wortels en snij ze in grove blokjes.
Sauteer deze in de braadboter van het vlees.
Haal de groenten eruit en leg ze bij het vlees in de pan.
Geef er de witte wijn bij en de bouillon.
Doe er ook het bouquet garni bij, zout en peper en laat zachtjes 2 uur sudderen met het deksel op de pan.
Laat de zwezerik gedurende een uur uitwateren.
Ververs het water regelmatig.
Doe ze daarna in een pannetje en laat ze 5 minuten rustig pocheren.
Koel ze daarna onder de koude kraan af, haal er het vet en de vliezen af zodat alleen de stukken zwezerik over blijven.
Maak de champignons schoon.
Snij de kippeborsten in tweeën.
Als de 2 uur van het vlees om zijn, haal het dan uit de pan, passeer het vocht door een zeef, leg het vlees weer in het vocht, geef er de stukken zwezerik bij, controleer de smaak en laat nog 30 minuten sudderen.
Leg de champignons en de kippeborsten bij het vlees en laat weer 15 minuten sudderen.
Snij de truffel in schijven, geef het truffelnat bij het vlees.
Leg het rundvlees op een voorverwarmde schaal, snij de zwezerik in schijven en leg ze er omheen.
Snij de kippeborsten in schijven en leg deze er ook omheen, leg hier en daar een schijf truffel erop, schenk er de saus over en serveer.

Côte de boeuf braisée (gebraiseerde runderrib)

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

Ingrediënten

1 kg fijne rib
2 halve kalfspoten
2 wortels
2 uien
1 fles droge witte wijn
1 bouquet garni
½ dl olie
5 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Lardeer het vlees met vers spek.
Doe de halve kalfspoten in een pan.
Bedek ze met water, breng dit aan de kook en laat 5 minuten koken.
Giet dan de poten af.
Verhit de olie in een pan en sauteer het rundvlees snel aan alle kanten bruin.
Doe het dan in een grote pan, leg er de kalfspoten bij, geef er de wijn over en laat het zachtjes 45 minuten koken.
Schil de uien en de wortels en snij ze in grove brunoise.
Doe ze bij het vlees, evenals het bouquet garni.
Geef er zout en peper over en schenk er bouillon bij totdat alles net onder staat.
Laat het nu zachtjes sudderen gedurende nog twee uur, waarbij het ingekookte vocht telkens met witte wijn en bouillon wordt aangevuld.
Aan het einde van de kooktijd haalt u de beenderen uit de kalfspoten, snijdt het vlees in stukken.
Haal het rundvlees uit de pan en houd het samen met het kalfsvlees warm.
Reduceer het kookvocht, ontvet het en passeer het door een zeef.
Doe dan de stukken kalfsvlees in deze jus.
Leg het rundvlees op een voorverwarmde schaal, geef er de kalfspoten omheen en schenk er wat saus over.

Côte de boeuf Brillat Savarin (runderrollade Brillat Savarin)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib

8 eetlepels olie

1 eetlepel mosterdpoeder

100 g bloem

500 g grof zeezout

paprikapoeder

Bereiding

Meng in een kom de olie, het mosterdpoeder en een theelepel paprikapoeder.

Smeer het vlees met dit mengsel aan alle kanten goed in en laat het minstens gedurende een uur rusten.

Zet de oven op 250 C.

Meng het grof zout met de bloem.

Geef er een beetje water bij, zodat U een zeer dikke pasta krijgt.

Pak het vlees in deze pasta in.

Druk het goed aan alle kanten aan zodat het goed plakt.

Zet het nu in een ovenvaste schaal, zet deze 25 minuten in de hete oven.

Leg het vlees dan op een voorverwarmde schaal.

Breek de schaal voor Uw gasten, haal ze weg.

Het vlees moet nog saignant zijn.

Côte de boeuf Wellington (runderrib Wellington)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib

8 eetlepels olie

1 eetlepel mosterdpoeder

100 g bloem

500 g grof zeezout

paprikapoeder

Bereiding

Meng in een kom de olie, het mosterdpoeder en een theelepel paprikapoeder.

Smeer het vlees met dit mengsel aan alle kanten goed in en laat het minstens gedurende een uur rusten.

Zet de oven op 250 C.

Meng het grof zout met de bloem.

Geef er een beetje water bij, zodat U een zeer dikke pasta krijgt.

Pak het vlees in deze pasta in.

Druk het goed aan alle kanten aan zodat het goed plakt.

Zet het nu in een ovenvaste schaal, zet deze 25 minuten in de hete oven.

Leg het vlees dan op een voorverwarmde schaal.

Breek de schaal voor Uw gasten, haal ze weg.

Het vlees moet nog saignant zijn.

Côtelettes d'agneau au matignon (lamskoteletten met matingon)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
2 varkensnetten
2 plakjes rauwe ham
1 wortel
1 ui
1 stengel bleekselderij
100 g boter
1 dl olie
1 ei
paneermeel
suiker
1 dl madera
zout
peper

Bereiding

Laat de varkensnetten goed uitwateren in koud water.

Ververs dit vaker.

Schil wortel, ui en selderij en snij ze in hele fijne brunoise.

Smelt 50 g boter in een pan, voeg de groenten toe, geef er zout en peper over en wat suiker.

Meng goed.

Voeg de madera toe, sluit de pan en laat zachtjes 30 minuten sudderen.

Leg de groenten dan op een bord en laat ze afkoelen.

Verhit in een pan 2 eetlepels olie en als deze heet is sauteer er dan de koteletten 1 minuut aan beide kanten in en laat ze daarna afkoelen.

Laat de varkensnetten uitlekken en spreid ze op tafel uit.

Snij de plakken ham en de varkensnetten doormidden.

Smeer de koteletten in met de groenten.

Wikkel ze in ½ plak ham en dan in ½ varkensnet.

Sluit dit goed af.

Paneer de koteletten á l'anglaise.

Druk dit goed aan.

Verhit de rest van de olie in een pan en sauteer hierin gedurende 5 minuten aan elke kant de koteletten.

Leg ze dan op een voorverwarmde schaal en giet de olie weg.

Smelt de boter in de pan en als deze schuimt gieten we ze over de koteletten.

Côtelettes d'agneau aux fines herbes (lamskoteletten met tuinkruiden)

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

Ingrediënten

4 grote lamskoteletten
1 dl olijfolie
30 g boter
bieslook
verse dragon
peterselie
1 blaadje laurier
2 takjes tijm
enkele venkelzaadjes
2 teentjes knoflook
½ bakje sterkers
zout
peper

Bereiding

Maak de marinade.
Schil de knoflook.
Doe de olie in een diepe kom, verkruimel tijm en laurier, voeg de knoflook en de venkel toe en roer alles goed onder elkaar.
Leg er dan de koteletten in en laat ze een uur marineren.
Draai ze vaker om.
Was de kruiden en hak ze fijn.
Doe ze in een kom samen met de boter.
Geef er zout en peper bij.
Meng de compositie totdat ze goed homogeen is geworden.
Bewaar ze dan op een koele plaats.
Was de sterkers.
Zet de grill aan en als die heet is, leg er dan de koteletten onder.
Grill ze 5 minuten aan elke kant.
Als ze klaar zijn, leg ze dan op een voorverwarmde schaal in een kring, leg de sterkers in het midden en leg op elke kotelet een nootje kruidenboter.
Geef er hele dunne frietjes bij.

Côtelettes d'agneau à l'Angevaine (lamskoteletten uit Anjou)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 mooie lamskoteletten

80 g boter

1 kg verse tuinbonen

1 eetlepel citroensap

peper

zout

125 g vers borstspek

1 dl anjou wijn

1 bosje bonekruid

3 eetlepels slagroom

peterselie

bieslook

Bereiding

Haal het vel weg van de tuinbonen.

Snij het spek in dobbelsteentjes.

Verhit 30 g boter in een pan. sauteer hierin het spek zodat het kleur krijgt.

Was en droog het bonekruid.

Voeg de bonen en het bonekruid bij het spek, doe het deksel op de pan en laat zachtjes stoven.

Geef er de wijn en het citroensap bij en laat het gedurende een uur op zacht vuur sudderen.

Was en hak ondertussen de peterselie en de bieslook.

Smelt tien minuten voor het serveren de rest van de boter in een pan, en sauteer hierin de koteletten.

Geef er zout en peper over.

Voeg de slagroom bij de bonen laat dit zachtjes 2 minuten onder goed roeren koken zodat de saus bindt.

Ben voorzichtig met de tuinbonen.

Leg de bonen midden op een voorverwarmde schaal, leg er de koteletten omheen, strooi er de gehakte peterselie en bieslook over en serveer.

Côtelettes d'agneau à l'estragon (lamskoteletten met dragon)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletjes

1 dl slagroom

1 bosje dragon

1 groot glas port

50 g boter

zout

peper

Bereiding

Was de dragon en haal er de blaadjes af.

Hak hier een klein gedeelte van fijn.

Smelt de boter in een pan, geef zout en peper over de koteletten en sauteer deze bruin.

Leg ze daarna op een schaal en houd ze warm.

Giet de boter af en geef de port in de pan en de blaadjes dragon.

Reduceer dit tot 1/3, voeg de slagroom toe en laat inkoken totdat de saus de gewenste dikte heeft.

Geef de saus over de koteletten, strooi er de gehakte dragon over en serveer.

Côtelettes d'agneau à la Carmen (lamskoteletten Carmen)

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

Ingrediënten

8 lamskoteletten
1 ei
200 g rijst
80 g boter
olie
500 g verse erwtjes
1 ui
1 teentje knoflook
paprika's
peterselie
1 kg tomaten
100 g mie de pain

Bereiding

Maak om te beginnen de tomatensaus.
Plicheer de tomaten en haal er de pitjes uit.
Laat ze uitlekken.
Verhit in een pan 3 eetlepels olie en voeg er de tomaten bij.
Verbrijzel ze met de vork.
Laat ze, met het deksel op de pan, zachtjes pruttelen.
Schil de knoflook en hak hem fijn.
Was wat peterselie en hak deze ook.
Voeg beide toe aan de tomaten, geef er zout en peper bij en laat 30 minuten zachtjes koken.
Kook ondertussen gedurende 20 minuten de erwtjes.
Verhit 3 eetlepels olie in een pan.
Schil en hak de ui fijn.
Voeg ze toe aan de olie, laat de ui wat kleur krijgen en voeg dan de ongewassen rijst toe.
Roer goed totdat de rijst niet meer transparant is.
Voeg er dan het dubbele van de hoeveelheid rijst aan kokend water bij, geef er zout en peper bij, sluit de pan af en laat op zacht vuur 16 minuten koken.
Paneer de koteletten á l'anglaise met de mie de pain.
Verhit 50 gram boter in een pan.
Laat hierin de koteletten bruin worden aan beide kanten in 5 minuten per kant.
Geef er zout en peper over.
Snij de paprika's in brunoise.
Voeg de erwtjes bij de rijst, evenals de paprika en de rest van de boter.
Meng goed en houd het warm.
Als de koteletten klaar zijn leggen we de rijst midden op een voorverwarmde serveerschaal, omringen hem met de koteletten en serveren.
Geef er de tomatensaus apart bij.

Côtelettes d'agneau à la Mexicaine (Mexicaanse lamskoteletten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 lamskoteletten
selderijzout
1 eetlepel maismeel
tabascosaus
paprikapoeder
cayennepeper
olie
200 g rijst
4 bananen
2 eetlepels azijn
2 dl bouillon
1 sinaasappel
zout
peper

voor het beslag

100 g bloem
1 eetlepel olie
1½ dl lauw water
1 eiwit
zout

Bereiding

Maak het beslag.
Zeef de bloem en leg ze in een bergje in een kom.
Doe de olie en het zout in het midden en bewerk het met een houten lepel, waarbij met beetje het water wordt toegevoegd.
Zorg voor een glad deeg, iets dikker dan dat van crêpes.
Laat het deeg een uur rusten.
Was de sinaasappel.
Haal er de dunne oranje schil af, hak die fijn en blancheer ze 5 minuten in kokend water.
Spoel ze daarna onder de koude kraan af.
Kook de rijst.
Meng wat paprikapoeder, zout, maismeel en selderijzout.
Sprenkel enkele druppels tabascosaus op elke kotelet en bestrooi ze met het mengsel, zodat ze goed bedekt zijn.
Klop het eiwit stijf en meng het onder het beslag.
Verhit wat olie in een pan en sauteer hierin de koteletten aan beide kanten bruin.
Verhit de friteuse.
Snij de bananen in rondjes, drenk ze in het beslag en gooi ze in de hete friteuse.
Laat ze bruin worden.
Verdeel de rijst in vier porties.
Haal de koteletten uit de pan en leg ze op de hete serveerschaal.

Côtelettes d'agneau à la Mexicaine (Mexicaanse lamskoteletten)

Blus de pan af met de azijn en de bouillon, voeg de sinaasappelschil toe, laat voor de helft inkoken op hoog vuur, voeg het sap van de sinaasappel toe, controleer de smaak, geef er nog wat cayennepeper bij en geef wat saus over de koteletten.

Leg in het midden van de schaal de bananenbeignets en serveer.

Côtelettes d'agneau à la Niçoise (lamskoteletten uit Nice)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 lamskoteletten
100 g boter
500 g haricots verts
peterselie
750 g kleine aardappeltjes
1 eetlepel olie
1 dl droge witte wijn
tomatenpuree
1 eetlepel beurre manié
zout
peper
1 dl bouillon

Bereiding

Schrap de aardappeltjes, was ze en droog ze af.
Verhit 40 g boter en een eetlepel olie in een pan en sauteer hierin de aardappeltjes onder voortdurend schudden.
Verhit een grote pan met gezouten water, maak de haricots verts schoon, doe ze in het kokende water en laat ze zonder deksel 15 minuten koken.
Bestrooi de koteletten met zout en peper.
Verhit 40 g boter in een pan en sauteer hierin de koteletten snel bruin aan beide kanten.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Geef de wijn in de pan van de koteletten en deglaceer hiermee.
Geef er een eetlepel tomatenpuree bij en wat bouillon.
Roer alles goed door.
Laat 5 minuten koken.
Bind de saus met stukjes beurre manié en laat ze nog twee minuten koken.
Breng de saus op smaak.
Dresseer de koteletten op een schaal, garneer ze met de aardappels en de haricots verts.
Smelt de rest van de boter en geef deze over de haricots verts.
Geef wat saus over de koteletten en serveer de rest in een sauspan.

Côtelettes d'agneau à la Parisienne (Parijse lamskoteletten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 lamskoteletten
150 g champignons
500 g aardappels
160 g boter
8 artisjokbodems
2 teentjes knoflook
peterselie
zout
peper
3 eetlepels olie

Bereiding

Schil de aardappels en steek er met een parisiëneboor kleine balletjes uit.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de knoflook en hak die ook fijn.
Verhit 50 g boter in een pan met 3 eetlepels olie.
Sauteer hierin zachtjes de aardappels tot ze licht gekleurd zijn.
Doe dan het deksel op de pan en laat ze zachtjes 25 minuten sudderen onder af en toe schudden.
Maak de champignons schoon en sauteer ze in 30 g boter gedurende 10 minuten.
Voeg dan de knoflook en de helft van de peterselie toe.
Geef er zout en peper bij en meng het goed.
Verhit 40 g boter in een pan en sauteer hierin de artisjokbodems tot ze kleur krijgen.
Geef er zout en peper over.
Voeg de artisjokbodems bij de champignons en houd ze warm.
Verhit de rest van de boter in de pan waarin de artisjokken zijn gebakken en sauteer hierin de koteletten 5 minuten aan elke kant.
Geef er zout en peper over.
Leg de aardappels midden op een schaal, geef er de rest van de peterselie over.
Leg er de koteletten omheen, afgewisseld met de artisjokbodems die gevuld zijn met champignonmengsel.
Serveer meteen.

Côtelettes d'agneau à la Portugaise (Portugese lamskoteletten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 lamskoteletten
40 g boter
5 eetlepels olie
4 kleine tomaten
200 g rijst
4 groene paprika's
2 teentjes knoflook
peterselie
1 dl droge witte wijn
1 dl bouillon
tomatenpuree
zout
peper
beurre manié

Bereiding

Was de tomaten, snij ze doormidden, bestrooi ze met zout en laat ze uitlekken.
Kook de rijst.
Leg de paprika's onder de grill totdat de schil opbolt en zwart wordt.
Schrik ze in koud water.
Schil ze, snij ze doormidden, haal er de zaadlijsten uit en snij het paprikavlees in brunoise.
Schil de knoflook en hak die fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Verhit de helft van de olie in een pan en sauteer hierin de stukjes paprika.
Droog de tomaten af.
Verhit de rest van de olie in een pan en sauteer hierin de halve tomaten.
Geef enkele minuten voordat de paprika goed is er de knoflook bij, de helft van de peterselie en wat zout en peper.
Verhit de boter in een pan, bestrooi de lamskoteletten met peper en zout en sauteerze aan beide kanten bruin.
Meng de paprika door de rijst en stort deze in een kring op de dienschaal.
Garneer de rijst met de halve tomaten.
Leg in het midden de koteletten en houd de schaal warm.
Deglaceer nu met de wijn en met de bouillon.
Geef er een blikje tomatenpuree bij en laat goed koken.
Reduceer de saus tot de helft en bind de saus met twee eetlepels beurre manié die langzaam onder goed roeren worden toegevoegd.
Schenk de saus over de koteletten.
Strooi er de rest van de peterselie over en serveer.

Côtelettes d'agneau en chevreuil (lamskoteletten als ree bereid)

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

Ingrediënten

4 mooie grote lamskoteletten

75 g vet spek

2 uien

1 wortel

2 teentjes knoflook

1 bouquet garni

2 dl wijnazijn

½ l rode wijn

50 g boter

50 g bloem

enkele lamsbotten

zout

peper

1 dl olie

Bereiding

Lardeer de avond voor het servies de lamskoteletten met het in fijne reepjes gesneden spek.

Meng 30 g boter met de bloem tot een beurre manié.

Schil wortel en de uien en snij ze in blokjes.

Doe deze in een pan en voeg de wijn toe.

Schil de knoflook en pers die uit in de pan.

Voeg nog het bouquet garni toe, 1 dl van de azijn en wat peperkorrels.

Laat deze marinade 10 minuten koken en laat ze daarna afkoelen.

Doe de lamsbotten in een kom, voeg de koteletten toe en bedek dit met de koude marinade.

Laat alles tot de volgende dag staan.

Haal dan de koteletten uit de marinade, en leg ze opzij.

Zeef de marinade.

Verhit wat olie in een pan, voeg de botten en de groenten van de marinade toe en laat alles kleur krijgen.

Blus het dan af met de rest van de azijn en schraap alle aanbaksels goed los.

Reduceer het en voeg dan de marinade toe, zout, peper en laat zachtjes gedurende een uur koken.

Passeer de saus door een zeef, breng ze weer aan de kook en roer er, al kloppende met de garde, bij beetje de beurre manié door.

Sauteer in de rest van de olie de koteletten in 3 minuten per kant bruin.

Leg ze op een voorverwarmde schaal, klop de rest van de boter door de saus en zeef deze in de sauskom.

Côtelettes d'agneau en cocotte (lamskoteletten in het pannetje)

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

Ingrediënten

4 lamskoteletten
50 g boter
2 grote uien
1 kg aardappels
2 teentjes knoflook
peterselie
tijm
1 laurierblaadje
zout
peper
2 dl bouillon

Bereiding

Schil de aardappels, de uien en de knoflook.

Snij de aardappels en de uien in rondjes en hak de knoflook fijn.

Verhit de boter in een pan en sauteer hierin de koteletten aan beide kanten bruin.

Haal ze uit de pan en sauteer in dezelfde boter de uien en de aardappels bruin.

Geef er zout en peper over.

In een ovenvaste schaal leggen we de helft van het aardappel-uien mengsel op de bodem, daarop de koteletten, wat peterselie, het blaadje laurier, de knoflook en zout en peper.

Bedek met de tweede helft van het aardappel-uien mengsel.

Geef er de bouillon over en zet de schaal met het deksel erop in een oven van 175 C.

Laat ze daar 50 minuten.

Côtelettes de chevreuil à la Bouguignonne (reekoteletten uit de Bourgogne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 reekoteletten
1 wortel
1 ui
1 teentje knoflook
2 dl rode Bourgogne
½ dl cognac
1 bouquet garni
5 jeneverbessen
2 dl slagroom
4 appels
½ dl calvados
120 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de ui en snij ze in ringen.
Schil de wortel en snij ze in schijfjes.
Leg de helft van de uienringen en de wortel op de bodem van een schaal.
Leg hierop de reekoteletten.
Pers er de knoflook over en leg er de jeneverbessen op, het bouquet garni en de rest van ui en wortel.
Schenk er de bourgogne over en de cognac.
Laat de koteletten zo 6 uur marinieren.
Haal ze dan uit de marinade, droog ze af en reduceer de marinade tot 1/3.
Passeer ze.
Schil de appels, haal er de klokhuizen uit en snij ze in dikke schijven.
Smelt 70 g boter in een pan en sauteer hierin de appelschijven aan beide kanten.
Geef er wat zout en peper over en flambeer ze met cognac.
Houd de appelschijven warm.
Bestrooi de koteletten met peper en zout en sauteer ze in de rest van de boter in 5 minuten bruin.
Leg ze op een verwarmde schaal en houd ze warm.
Deglaseer de braadboter met de marinade, schraap goed alle aanbaksels van de bodem los, laat even inkoken en voeg de room toe.
Laat nog heel even koken.
Schenk de saus over de koteletten, omring deze met schijven appel en serveer.

Côtelettes de chevreuil à la minute (reekoteletten à la minute)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten

1 ui

300 g champignons

100 g boter

zout

peper

3 dl pepersaus

0,2 dl cognac

citroensap

Bereiding

Schil de ui en hak hem zeer fijn.

Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons op hoog vuur totdat het losgelaten vocht verdampt is.

Bestrooi ondertussen de koteletten met peper en zout en ui.

Smelt de rest van de boter en als deze heet is sauteer dan de koteletten in 5 minuten bruin.

Leg ze in een kring op een voorverwarmde schaal en leg in het midden de champignons.

Houd alles warm.

Deglaseer de braadboter af met de cognac, voeg de hete pepersaus toe en een scheutje citroensap, verwarm nog even en schenk de saus over de koteletten.

Serveer meteen.

Côtelettes de chevreuil à la Slave (Slavische reekoteletten)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten

1 komkommer

300 g kleine champignons

150 g boter

3 dl pepersaus

zout

peper

Bereiding

Zorg ervoor dat de pepersaus heet is.

Maak de champignons schoon.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons gedurende 10 minuten.

Schil de komkommer, snij er 8 dikke plakken uit.

Smelt 50 g boter in een pan, leg hierin de schijven komkommer en stoof deze zachtjes met het deksel op de pan gedurende 10 minuten.

Bestrooi de koteletten met peper en zout.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de koteletten in 5 minuten bruin.

Leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Leg op elke kotelet een schijf komkommer, geef er pepersaus over en omring ze met de champignons.

Côtelettes de chevreuil à la Solognote (reekoteletten uit Sologne)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten
1 selderijknol
3 dl pepersaus
150 g boter
zout
peper
4 sneden witbrood

Bereiding

Schil de selderijknol en snij hem in stukken.
Breng een pan met water aan de kook en blancheer hierin de stukken selderij gedurende 4 minuten.
Haal ze dan uit het water en spoel ze onder de koude kraan af.
Smelt 25 g boter in een pan.
Voeg de stukken selderij toe, wat zout, peper en 1 dl water.
Laat met het deksel op de pan zachtjes 45 minuten koken.
Let op dat het niet droogkookt.
Zorg ervoor dat nu de pepersaus heet is en de koteletten bestrooid zijn met zout en peper.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de koteletten in 5 minuten bruin.
Snij croûtons uit het brood en bruineer deze in 50 g boter.
Draai de selderij door een zeef tot puree en roer er de rest van de boter door.
Geef de puree op een voorverwarmde schaal, omring deze met koteletten en croûtons, schenk wat saus over de koteletten en serveer.

Côtelettes de chevreuil à la Veluvienne (reekoteletten van de Veluwe)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten

100 g boter

4 sneden witbrood

4 schijven gerookte ham

1 dl slagroom

½ dl witte wijn

400 g gestoofde kastanjes

3 dl pepersaus

Bereiding

Snij uit het brood 4 ronde stukken en bruineer deze in 50 g boter tot croûtons.

Bestrooi de koteletten met peper en zout.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de koteletten in 5 minuten bruin.

Sauteer ook de schijven ham even aan.

Deglaseer het braadvocht met de witte wijn, geef er de slagroom bij en voeg dit bij de pepersaus.

Leg de koteletten op de croûtons op een voorverwarmde dienschaal, afgewisseld met de schijven ham.

Omring de koteletten met de gestoofde kastanjes, schenk er wat saus over en serveer.

Côtelettes de chevreuil Bélisaire (reekoteletten Bélisaire)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten

1 selderijknol

90 g boter

2½ dl melk

1 sinaasappel

zout

peper

4 dl pepersaus

Bereiding

Haal heel dun de oranje schil van de sinaasappel en snij ze in zeer smalle juliënne.

Pers de sinaasappel uit.

Schil de selderijknol en snij hem in stukken.

Doe de selderij dan in een pan met gezouten kokend water.

Kook hem 30 minuten.

Giet hem af en druk hem door een zeef.

Verwarm de melk.

Doe de selderijpuree in een pannetje, zet dit op zacht vuur en geef er beetje bij beetje de melk bij.

De puree moet soepel zijn, maar voldoende dik.

Roer er ook 30 gram boter door en zout en peper.

Houd de puree warm.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de koteletten in 5 minuten bruin.

Leg de selderijpuree op een voorverwarmde schaal, omring deze met de koteletten.

Voeg sinaasappelschil en sap bij de hete saus poivrade en verwarm deze nog even.

Schenk er wat van over het vlees en geef er de rest in een sauskom bij.

Côtelettes de chevreuil sur canapés (reekoteletten op canapés)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten
8 sneden brood
250 g champignons
210 g boter
peper
zout
10 g bloem

Bereiding

Maak van 10 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.
Snij uit de sneden brood 8 croûtons die elk een kotelet kunnen dragen.
Bruineer deze in 100 g boter aan beide kanten.
Leg ze dan op een voorverwarmde dienschaal.
Maak de champignons schoon, ciseleer ze.
Smelt in twee pannen elk 50 g boter.
Sauteer in de ene de champignons totdat hun vocht verdampt is.
Bestrooi de koteletten met peper en zout en sauteer ze in de andere pan in 5 minuten bruin.
Leg de koteletten op de croûtons, klop de braadjus op met de beurre manié en laat heel even koken.
Omring de koteletten met de champignons.
Geef er de saus over en serveer er pommes allumette bij.

Côtelettes de marcassin à la chasseur (koteletten van wild zwijn van de jager)

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

Ingrediënten

4 wildzwijnskoteletten
zout
peper
1 sjalot
1 wortel
1 ui
dragon
1 bouquet garni
150 g champignons
3 tomaten
1 teentje knoflook
3½ dl witte wijn
½ dl cognac
1 dl olie
50 g boter
25 g bloem

Bereiding

Maak de avond van te voren de marinade.
Schil knoflook, wortel en ui.
Snij de ui in juliënne en de wortel in schijfjes.
Smelt wat olie in een pannetje en laat de uien fruiten, samen met de wortel.
Als de uien glazig zijn, voeg dan de wijn toe en het bouquet garni en het hele teentje knoflook en laat het 30 minuten zachtjes koken.
Laat de marinade dan afkoelen.
Leg de koteletten in een diepe schaal en schenk er de marinade met de groenten over.
Laat een nacht marineren.
Laat ze dan uitlekken.
Schil het sjalotje en hak het fijn.
Maak de tomaten concassée.
Maak de champignons schoon.
Smelt 25 g boter en wat olie in een pannetje.
Voeg er de sjalot bij, doe de deksel op de pan en stoof ze zachtjes.
Voeg er de champignons bij, zout en peper en laat smoren totdat alle champignonvocht verdampt is.
Flambeer dan met de cognac, voeg de tomaten toe, passeer het vocht van de marinade en voeg dit ook toe.
Laat dit zachtjes een kwartier koken.
Maak van de rest van de boter en de bloem een beurre manié.
Voeg de beurre manié bij beetje onder kloppen bij de saus.
Was wat dragon en hak de blaadjes fijn.
Strooi zout en peper over de koteletten.
Verhit in een pan de rest van de olie en sauteer hierin de koteletten 5 minuten aan elke kant.
Leg ze op een voorverwarmde schaal, geef er wat saus over, strooi er dragon over en serveer.

Côtelettes de marcassin à la Sevillane (koteletten van wild zwijn uit Sevilla)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 wildzwijnskoteletten
zout
peper
12 groene olijven
3 sinaasappels
1 citroen
40 g boter
3 dl demiglace saus
olie

Bereiding

Pers de citroen uit.
Doe wat olie in een schaal, meng er het citroensap door en leg hierin de koteletten.
Laat ze 2 uur marineren.
Breng een pannetje met water aan de kook.
Doe er de olijven in en laat ze zachtjes 10 minuten koken.
Schil twee sinaasappels en snij de partjes tussen de vliezen uit.
Pers de derde sinaasappel uit.
Smelt de boter in een pan en voeg er de sinaasappelpartjes bij.
Leg de deksel op de pan en laat op klein vuur de partjes zachtjes 10 minuten stoven.
Droog de koteletten af.
Strooi er peper en zout over.
Verhit wat olie in een pan en sauteer de koteletten 7 minuten aan elke kant.
Leg ze op een voorverwarmde schaal.
Giet de olie uit de pan en deglaseer de pan met het sinaasappelsap.
Voeg er de demiglace saus bij en laat even inkoken.
Leg er dan de olijven en sinaasappelpartjes in.
Schenk de saus over de koteletten en serveer.

Côtes de porc au concombre (koteletten met komkommer)

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

Ingrediënten

4 karbonades
4 kleine tomaten
30 g boter
4 eetlepels mosterd
½ dl slagroom
maizena
zout
peper
tijm
laurier
marjolein
basilicum
peterselie
½ komkommer

Bereiding

Bestrooi de karbonades met peper en zout.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de karbonades 6 minuten aan elke kant.
Besmeer ze ruimschoots met mosterd.
Schil ondertussen de komkommer, haal er de pitjes uit en snij de rest in brunoise.
Plicheer en ontpit de tomaten.
Snij ook deze in kleine brunoise.
Bind een takje tijm, peterselie en een blaadje laurier tot een bouquet garni.
Breng wat water aan de kook.
Neem nu de karbonades uit de pan, deglaceer deze met ½ dl kokend water, voeg er de stukjes komkommer bij en de tomaten samen met het bouquet garni een beetje marjolein en wat basilicum.
Geef er wat zout en peper bij en laat 20 minuten koken.
Haal dan het bouquet garni weg.
Meng wat maizena met de slagroom, voeg dit toe aan het mengsel en roer goed met de houten lepel.
Leg de karbonades in de saus, doe het deksel op de pan en laat nog 5 minuten zachtjes sudderen.
Leg de karbonades op een voorverwarmde serveerschaal, schenk er de saus over en serveer het heet.

Côtes de porc au raifort (koteletten met mierikswortel)

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

Ingrediënten

4 karbonades

1 snee oud witbrood

100 g boter

½ dl bouillon

30 g geraspte mierikswortel

zout

peper

Bereiding

Smelt 50 g boter in een pan.

Bestrooi de karbonades met peper en zout.

Als de boter heet is sauteert U de karbonades snel aan beide kanten bruin en laat ze nog 10 minuten op klein vuur verder zachtjes sauteren.

Haal de korst van het brood, verkruiemel het in een pan en voeg de bouillon er bij.

Breng het langzaam aan de kook en voeg op klein vuur langzaam onder kloppen de rest van de boter er bij.

Dan geeft u er de mierikswortel bij.

Passeer de saus door een zeef.

Verwarm ze nog even en deponeer ze op een voorverwarmde dienschaal.

Leg er dan de karbonades op en giet hierover de braadjus.

Serveer meteen.

Côtes de porc aux aromates (koteletten met aromaten)

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

Ingrediënten

4 karbonades
40 g boter
40 g bloem
1 ei
50 g paneermeel
zout
peper
verse tijm
basilicum
marjolein
rozemarijn
laurier
1 ui
1 sjalot

Bereiding

Schil de ui en het sjalotje en hak ze zeer fijn.
Was de kruiden, droog ze en hak wat tijm, basilicum, marjolein, rozemarijn en laurier zeer fijn.
Meng de kruiden met het paneermeel.
Leg het mengsel in een diep bord.
Klop het ei los.
Doe de bloem op een bord.
Bestrooi de karbonades met peper en zout.
Wentel ze door de bloem, dan door het ei en dan door het paneermeel.
Sauteer de karbonades in enkele minuten op groot vuur aan beide kanten bruin, zet dan het vuur klein en laat ze nog 15 minuten zachtjes smoren.
Serveer ze meteen.

Côtes de porc aux oignons (koteletten met uien)

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

Ingrediënten

4 karbonades
500 g uien
1 dl droge witte wijn
1 dl slagroom
150 g boter
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.
Doe 100 g boter in een pan en smelt deze zonder ze te laten kleuren.
Voeg nu de uien toe en laat deze op zacht vuur koken onder voortdurend roeren.
Zodra ze glazig zijn geven we er de wijn bij en laten nog 10 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren.
Smelt in een andere pan 50 g boter en laat hierin de karbonades zachtjes sauteren gedurende 6 minuten aan elke kant.
Voeg er dan de uien bij en de room en laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Leg de karbonades op een voorverwarmde serveerschaal, omring ze met de uien en schenk er de saus over.

Côtes de porc à l'Ardennaise (koteletten met uit de Ardennen)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 dikke karbonades
peterselie
4 plakken gekookte ham
zout
peper
4 eetlepels slagroom
½ dl witte port
30 g boter
250 g champignons

Bereiding

Sauteer de karbonades in enkele minuten aan beide kanten bruin.
Haal ze dan uit de pan, bestrooi ze met peper en zout en laat ze afkoelen.
Maak de champignons schoon, hak ze fijn en sauteer ze twee minuten in wat boter.
Voeg er de port bij, wat zout en peper en laat 10 minuten sudderen.
Snij de karbonades in de dikke doormidden.
Snij de plakken ham bij zodat ze juist de vorm van de karbonades hebben.
Klop de slagroom stijf.
Was en hak de peterselie fijn.
Neem 4 vellen perkamentpapier of vetvrijpapier die groot genoeg zijn om de karbonades in te pakken.
Leg er, met de gebakken kant naar beneden, een halve karbonade op; leg hierop wat uitgelekt champignonmengsel, dan een plak ham, dan weer champignonmengsel en ten slotte de tweede helft van de karbonade met de gebakken kant naar boven.
Geef hier een lepel geklopte slagroom op en wat peterselie.
Sluit de pakketjes hermetisch af.
Zet ze 20 minuten in een oven van 170 C.
Serveer de karbonades in de alufolie.
Geef er aardappelpuree bij en groente naar keuze.

Côtes de porc à l'avesnoise (koteletten met mosterd en gruyère)

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

Ingrediënten

4 varkenskarbonades
4 eetlepels mosterd
4 eetlepels verse room
2 eetlepels calvados
150 g geraspte gruyèrekaas

Bereiding

Kruid de karbonades met peper en zout en sauteer ze 15 minuten in een koekepan.
Klop ondertussen de slagroom stijf en meng er kaas en mosterd onder.
Leg de karbonades in een vuurvaste schaal.
Bedek ze met het mengsel van geraspte kaas, mosterd en stijfgeslagen room.
Gratineer ze onder de grill.
Deglaceer de pan, waarin de karbonades zijn gebakken, met calvados en voeg wat room toe.
Verhit tot de saus dik wordt.
Opdienen met gekookte aardappels en groenten naar smaak.

Côtes de porc à l'Italienne (Italiaanse koteletten)

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

Ingrediënten

50 g boter of reuzel
4 karbonades
1 blikje tomatenpuree
zout
peper
1 eetlepel mosterd
1 takje dragon

Bereiding

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, braad dan de karbonades in 3 minuten aan elke kant bruin. Doe de tomatenpuree in een kom, voeg er de mosterd bij, wat peper en zout en wat dragonblaadjes. Meng het goed en leg een lepel van dit mengsel op elke karbonade. Laat deze nu zachtjes nog 15 minuten sudderen. Leg de karbonades voorzichtig op een voorverwarmde serveerschaal, zodat de saus die ze bedekt er niet afloopt.

Côtes de porc à l'Orange (koteletten met sinaasappel)

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

Ingrediënten

4 karbonades
3 sinaasappels
1 eetlepel poedersuiker
½ citroen
1 dl cognac
60 g boter
gemmerpoeder
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de karbonades met zout, peper en gemmerpoeder.
Was een sinaasappel, haal het oranje van de schil, zonder wit en hak dit fijn.
Kook deze schil 3 minuten in wat water.
Giet het water af en spoel de schil onder de koude kraan af.
Laat ze uitlekken.
Pers deze sinaasappel uit en nog een andere en de halve citroen.
Meng een eetlepel citroensap met het sinaasappelsap.
Doe de poedersuiker in een pannetje.
Laat dit op zacht vuur caramel worden, roer er voortdurend in met een houten lepel, maar pas op voor verbranden.
Zodra de caramel helder is geeft U er het sinaasappelsap bij en roert goed totdat de caramel is opgelost.
Wanneer dit gebeurd is halen we het pannetje van het vuur.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de karbonades aan beide kanten snel bruin en laat ze nog 10 minuten op zacht vuur verder sauteren.
Leg ze op een verwarmde serveerschaal en houd deze warm.
Was de laatste sinaasappel.
Snij uit het midden 4 mooie schijven en sauteer ze even in de braadboter van de karbonades aan twee kanten.
Leg een schijf op elke karbonade.
Geef dan het sinaasappelsap bij de braadboter, laat aan de kook komen en kook het 3 minuten, waarbij alle aanbaksels losgeschraapt worden.
Voeg er de sinaasappelschil bij en flambeer met de cognac.
Schenk de brandende saus in het bijzijn van de gasten over de karbonades en serveer.

Côtes de porc à la Baloise (koteletten met uit Bazel)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 karbonades

2 appelen

boter

zout

peper

1½ dl droge witte wijn

Bereiding

Schil de appelen, haal de klokhuizen eruit en snij ze in niet te dunne schijven.

Bestrooi de karbonades met peper en zout.

Smelt wat boter in een koekepan en als ze bruin begint te worden sauteren we de karbonades aan twee kanten bruin in enkele minuten en laten ze op klein vuur nog 15 minuten zachtjes smoren.

Draai ze een enkele keer om.

Ondertussen smelten we wat boter in een andere pan en sauteren er de appelschijven gedurende 5 minuten in.

Voeg dan de wijn toe en laat nog enkele minuten sudderen.

Wanneer het vlees klaar is leggen we de karbonades in de serveerschaal en leggen er wat appelschijven op.

Deglaceer de braadboter met het vocht van de appelen, laat nog even doorkoken en schenk het over de karbonades.

Côtes de porc à la Bretonne (Bretonse koteletten)

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

Ingrediënten

4 karbonades
½ dl rum
paprika
zout
peper
50 g boter
1 dl slagroom
30 g bloem
4 dl muscadetwijn
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 takje dragon
200 g gedroogde pruimen

Bereiding

Doe de pruimen in een pan en giet er 2½ dl wijn over.
Laat een nacht wellen.
Leg de karbonades in een kom.
Geef er tijm, dragon en laurier bij en schenk er de rum en de rest van de wijn over.
Voeg nog wat zout, peper en paprikapoeder toe en laat een nacht marinieren.
Laat de karbonades uitlekken.
Droog ze af met keukenpapier.
Smelt de boter in een pan en sauteer de karbonades snel aan beide kanten bruin.
Voeg dan het vocht van de marinade toe en zodra dit heet is, steek het in brand.
Zet dan het deksel op de pan en laat 20 minuten op zacht vuur sudderen.
Gedurende deze tijd halen we de pruimen uit de wijn, snijden ze doormidden en halen de pitten er uit.
Als de karbonades klaar zijn leggen we ze in een voorverwarmde schaal en houden ze warm.
Zet het vuur hoog onder de pan, voeg de slagroom bij het vocht, meng goed en schraap alle aanbaksels van de bodem.
Voeg er de pruimen bij en laat het wat reduceren tot er een crèmige saus ontstaat.
Leg de pruimen in het midden van de serveerschaal, omring ze met de karbonades, passeer de saus en schenk deze over de karbonades.
Serveer meteen.

Côtes de porc à la Bruxelloise (Brusselse koteletten)

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

Ingrediënten

4 karbonades

4 uien

30 g bloem

40 g boter

1 dl bier

1 dl bouillon

maizena

zout

peper

Bereiding

Maak de uien schoon en snij ze in fijne ringen.

Bestrooi de karbonades met peper en zout en wentel ze door de bloem.

Smelt de boter in een pan en wanneer ze bruin begint te worden sauteer dan de karbonades aan beide kanten bruin in enkele minuten.

Voeg er nu de uien bij.

Zet het vuur kleiner en laat 5 minuten smoren.

Draai het vlees een enkele keer om.

Schenk er nu het bier en de bouillon bij.

Laat op hoog vuur weer aan de kook komen en doe dan het deksel op de pan en laat, nu weer op klein vuur, nog 15 minuten smoren.

Haal er dan de karbonades uit en leg ze op een voorverwarmde serveerschaal.

Maak wat maizena aan met water en geef dit bij de saus.

Laat deze nog even aan de kook komen en schenk ze over de karbonades.

Geef er spruiten bij en gekookte aardappels.

Côtes de porc à la charcutière (koteletten met van de slagersvrouw)

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

Ingrediënten

4 karbonades
1 ui
1 dl droge witte wijn
1 eetlepel azijn
2 dl bouillon
4 augurkjes
90 g boter
30 g bloem
tomatenpuree
mosterd
peper
zout

Bereiding

Maak van 30 g boter en de bloem een beurre manié door ze goed te mengen.
Smelt 30 g boter in een pan.
Schil de ui en hak ze fijn.
Voeg ze bij de boter en laat zachtjes fruiten, zonder dat de ui verkleurt.
Schenk er dan de witte wijn bij en de azijn en laat dit tot 2/3 reduceren.
Voeg dan de bouillon toe en een eetlepel tomatenpuree en laat weer tot 2/3 deel inkoken.
Geef er dan onder voortdurend kloppen met de garde de beurre manié in stukjes bij en klop flink, zodat er een mooie saus ontstaat.
Snij de augurkjes in fijne juliënne.
Pers hier het vocht uit en geef ze in de saus.
Controleer de smaak van de saus en corrigeer deze eventueel met zout en peper.
Laat de saus op heel klein vuur verder sudderen totdat de karbonades klaar zijn.
Braad deze in de rest van de boter snel aan beide kanten bruin en laat ze dan nog 10 minuten op zacht vuur verder sauteren.
Leg de karbonades op een serveerschaal en schenk er de saus overheen.

Côtes de porc à la châtelaine (koteletten van de kasteelvrouw)

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

Ingrediënten

4 karbonades
1 ei
100 g vleesafsnijdsels
8 kastanjes
4 artisjokbodems
1 dl madera
2 dl bouillon
1 teentje knoflook
boter
bloem
zout
peper
marjolein
paneermeel

Bereiding

Kruis de kastanjes in en kook ze gedurende 8 minuten in water.
Haal er daarna beide schillen af en kook ze in vers water nog 45 minuten.
Sauteer in wat boter de vleesafsnijdsels bruin.
Neem ze uit de pan, we hebben ze niet meer nodig.
Voeg bij de braadboter de in blokjes gesneden artisjokbodems en kastanjes en laat deze even iets bruin worden.
Voeg een lepel bloem toe zodat er een roux ontstaat.
Schenk er de madera bij en de bouillon.
Laat nog 15 minuten zachtjes koken.
Wrijf zout, peper en marjolein in de karbonades.
Wentel ze door de bloem, dan door het losgeklopte ei en dan door paneermeel.
Zorg dat ze goed met paneermeel bedekt zijn.
Sauteer ze in wat boter in enkele minuten aan beide kanten bruin en laat ze daarna nog 15 minuten op klein vuur zachtjes sauteren.
Schenk wat saus op de borden, leg er een karbonade bij en serveer er rode kool bij met gekookte aardappelen.

Côtes de porc à la Chinoise (Chinese koteletten)

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

Ingrediënten

4 karbonades
gedroogde dragon
3 dl droge witte wijn
½ dl ketjapsaus
½ dl honing
boter
zout
peper

Bereiding

Breng de oven op een temperatuur van 170 C.
Schenk de wijn in een pan en breng hem aan de kook.
Wrijf de karbonades in met zout, peper en dragon en leg ze in de wijn.
Breng deze weer aan de kook en laat nu heel zachtjes 10 minuten koken.
Haal de karbonades eruit, laat ze uitlekken en droog ze.
Meng de honing met de ketjap en smeer de karbonades aan beide kanten in met dit mengsel.
Smelt wat boter in een ovenvaste schaal, leg er de karbonades in en zet de schaal in de oven.
Draai na 15 minuten de karbonades om en laat ze nog 15 minuten in de oven.
Serveer er gekookte rijst met ketjap bij of nasi goreng.

Côtes de porc à la Danoise (Deense koteletten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Deens	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 karbonades
100 g boter
200 g gedroogde pruimen
1 l thee
500 g appels
zout
peper

Bereiding

Maak niet te sterke thee.
Laat deze tot lauw afkoelen, nadat hij gezeefd is.
Laat de pruimen in de thee een nacht wellen.
Haal de pruimen uit de marinade, snij ze doormidden en verwijder de pitten.
Schil de appels, haal er de klokhuizen uit en snij ze in 8 partjes.
Smelt 50 g boter in een pan.
Sauteer hierin snel de appels bruin en laat ze daarna nog 10 minuten op zacht vuur sudderen.
Houd ze warm.
Smelt de rest van de boter in een andere pan.
Sauteer hierin de karbonades in 5 minuten bruin en bestrooi ze met zout en peper.
Voeg er dan de pruimen bij, leg het deksel op de pan en laat zachtjes nog 10 minuten sauteren.
Leg de appelpartjes midden op een voorverwarmde serveerschaal, drapeer de karbonades er omheen en de pruimen om de karbonades.
Serveer onmiddellijk.

Côtes de porc à la Gasconne (koteletten uit Gascogne)

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

Ingrediënten

4 karbonades
100 g boter
azijn
olie
1 dl bouillon
1 dl droge witte wijn
aardappelmeel
tijmpoeder
4 kleine teentjes knoflook
peterselie
laurierpoeder
zout
peper
32 groene olijven

Bereiding

Maak een marinade.

Schil hier toe de teentjes knoflook, laat ze heel en piqueer elke karbonade met een teentje knoflook.

Bestrooi de karbonades met peper, zout, tijm en laurier.

Leg ze in een diepe schaal.

Bedek ze met azijn tot ze net onder staan.

Voeg er een scheutje olie bij en laat ze een nacht marinieren. Haal ze uit de marinade, verwijder de teentjes knoflook en droog ze af met keukenpapier.

Was de peterselie en hak ze fijn.

Smelt 50 g boter in een pan en braad de karbonades heel even aan.

Zet dan direct het vuur heel klein en laat zachtjes sudderen.

Breng een pan met water aan de kook.

Doe hier de olijven in en laat ze 4 minuten koken.

Giet ze af, spoel ze onder de koude kraan en voeg ze bij de karbonades.

Laat nog 20 minuten zachtjes sauteren.

Haal karbonades en olijven dan uit de pan.

Leg ze in een voorverwarmde serveerschaal en houd deze warm.

Zet het vuur hoog onder de pan, geef hier de wijn en de bouillon bij en laat even flink koken.

Maak wat aardappelmeel aan met water, voeg dit bij de saus om ze te binden en laat de saus nog 5 minuten koken.

Controleer de smaak en voeg eventueel zout en peper bij.

Schenk de saus over de karbonades, bestrooi de schaal met peterselie en serveer.

Côtes de porc à la Hongroise (Hongaarse koteletten)

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

Ingrediënten

1 eetlepel paprikapoeder
4 karbonades
1 dl droge witte wijn
zout
peper
50 g boter

Bereiding

Smelt de boter en wanneer ze heet is sauteren we de karbonades 3 minuten aan elke kant.
Zet het vuur laag, geef zout en peper over de karbonades en wrijf er de paprikapoeder met een lepel in.
Dit alles aan twee kanten.
Laat de karbonades nog tien minuten zachtjes sauteren.
Leg ze dan op een voorverwarmde schaal en houd ze even warm.
Deglaceer de braadboter met de witte wijn, schraap alle aanbaksels goed los en laat op hoog vuur nog even koken.
Schenk deze saus over de karbonades en serveer.

Côtes de porc à la Normande (Normandische koteletten)

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

Ingrediënten

4 karbonades

1 ei

paneermeel

60 g boter

1 eetlepel mosterd

1 dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Paneer de koteletten a l'anglaise.

Druk dit goed aan b.v. met een pannekoekmes.

Smelt de boter in een pan.

Laat hierin de karbonades heel zachtjes aan beide kanten bruin worden, ongeveer 7 minuten per kant.

Geef er zout en peper over en laat nog 6 minuten zachtjes sauteren.

Leg ze dan voorzichtig op een voorverwarmde serveerschaal, zodat de gepaneerde wanden niet beschadigen.

Giet bij de braadboter de room en geef er de mosterd bij.

Schraap alle aanbaksels goed los en laat nog even koken.

Schenk deze saus over de karbonades.

Côtes de porc à la Pojarski (koteletten Pojarski)

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

Ingrediënten

400 g mager varkenvlees

1 ei

200 g oud witbrood

2 dl slagroom

paneermeel

60 g boter

bloem

zout

peper

1 dl melk

Bereiding

Maak van het witbrood mie de pain en geef hierover de melk.

Draai het vlees twee keer door de vleesmolen met de fijnste plaat en doe het in een kom.

Knijp het brood uit en draai ook dit door de machine.

Meng het door het vlees.

Voeg er zout en peper bij, werk het met een houten lepel goed door elkaar.

Zet de kom op ijs.

Werk er langzaam de room door.

Laat het minstens een half uur rusten.

Verdeel het vlees in vier delen.

Vorm deze in de vorm van een karbonade, en paneer ze á l'anglaise.

Smelt de boter in een pan en sauteer de karbonades zachtjes 6 minuten aan elke kant.

Leg ze op een voorverwarmde dienschaal en giet er de braadboter overheen.

Côtes de porc à la Provençale (Provençaalse koteletten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 karbonades
3 uien
1 sjalotje
2 teentjes knoflook
50 g tomatenpuree
12 zwarte olijven
1 takje basilicum
olie
bouquet garni
suiker
peper
zout

Bereiding

Schil en hak de uien, het sjalotje en de knoflook fijn.
Verwarm wat olie in een pan en sauteer hierin de karbonades aan beide kanten bruin.
Voeg ui, sjalot en knoflook toe en laat nog 5 minuten zachtjes sauteren.
Geef er dan de tomatenpuree bij en 1½ dl water.
Doe er ook het bouquet garni in en geef er zout, peper en wat suiker bij.
Leg het deksel op de pan en laat 20 minuten zachtjes koken.
Kijk af en toe of er nog iets water moet worden toegevoegd.
Ontpit de olijven, was en hak het basilicum fijn.
Voeg het bij de rest en laat weer 5 minuten zachtjes koken onder roeren met een houten lepel.
Haal de karbonades eruit.
Leg ze op een voorverwarmde schaal.
Haal het bouquet garni uit de pan en schenk de saus over de karbonades.

Côtes de porc marinées (gemarineerde koteletten)

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

Ingrediënten

4 karbonades
½ dl olie
½ citroen
½ dl witte wijn
1 teentje knoflook
1 ui
1 sjalotje
1 koffielepel mosterd
worcestersaus
zout
peper
tijm
100 g boter

Bereiding

Leg de karbonades in een pan.
Giet er de olie over, het sap van ½ citroen, een flinke scheut worcestersaus en de witte wijn.
Geef er zout en peper over en wat tijm.
Laat ze zo twee uur marineren.
Draai ze enkele keren om.
Smelt 50 g boter in een pan.
Laat de karbonades uitlekken en droog ze af met keukenpapier.
Als de boter heet is laten we de karbonades aan beide kanten snel bruin sauteren , geven er zout en peper over en laten ze op zacht vuur nog een kwartier sauteren.
Maak gedurende deze tijd de ui en sjalot schoon en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter in een andere pan, fruit hierin ui en sjalot lichtbruin en geef er daarna enkele lepels marinade bij.
Laat 5 minuten sudderen.
Haal de karbonades uit de pan en houd ze warm in een voorverwarmde serveerschaal.
Geef het uienmengsel bij de braadboter, voeg er het lepeltje mosterd bij en laat even koken.
Controleer de smaak en corrigeer deze eventueel.
Schenk de saus over de karbonades en serveer.

Côtes de porc Saint-Vincent (koteletten Sint-Vincent)

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

Ingrediënten

4 karbonades
4 dl Vouvray wijn
30 g bloem
1 eetlepel mosterd
6 sjalotjes
peterselie
boter
zout
peper

Bereiding

Was de peterselie en hak hem fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze klein.
Bestrooi de karbonades met peper en zout.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de karbonades snel aan beide kanten bruin en laat ze daarna nog 10 minuten op klein vuur verder sauteren.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg nu de sjalotjes bij de braadboter en laat deze een beetje kleur krijgen.
Voeg er dan de bloem en de mosterd bij.
Meng het goed en voeg dan langzaam de Vouvray toe, zout en peper en laat de saus een kwartier zachtjes koken.
Leg nu de karbonades in de saus en laat weer 7 minuten zachtjes koken.
Leg de karbonades op een voorverwarmde serveerschaal, schenk er de saus over en strooi er wat peterselie over.
Serveer meteen.

Côtes de porc sauce piquante (koteletten met pikante saus)

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

Ingrediënten

4 karbonades
100 g boter
2 uien
50 g bloem
2½ dl bouillon
1 bouquet garni
2 augurkjes
olie
wijnazijn
50 g kappertjes
50 g mager gerookt borstspek
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en hak ze klein.
Snij het borstspek in kleine brunoise.
Smelt 50 g boter in een pan.
Voeg het borstspek en de uien toe en laat snel lichtbruin worden.
Haal er dan borstspek en ui uit en voeg de bloem toe.
Meng met een houten lepel en als de roux bruin begint te worden voegen we er de bouillon bij.
Roer goed en laat aan de kook komen.
Doe er dan borstspek en ui bij, peper en zout en het bouquet garni.
Laat het nu op klein vuur zachtjes 25 minuten koken onder af en toe roeren.
Smelt de rest van de boter in een andere pan.
Als ze heet is, sauteer dan de karbonades snel aan beide kanten bruin en laat ze nog 15 minuten op klein vuur sudderen.
Hak de augurkjes in kleine stukjes.
Spoel de kappertjes af.
Passeer de saus door een zeef.
Voeg er de augurkjes bij, de kappertjes en een lepel wijnazijn en laat nog enkele minuten koken.
Controleer de smaak en corrigeer eventueel met peper en zout.
Als de karbonades klaar zijn leggen we ze in een voorverwarmde schaal en schenken er de saus over.
Serveer onmiddellijk.

Côtes de porc sauce soubise (koteletten met soubisesaus)

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

Ingrediënten

4 karbonades

50 g boter

½ l soubisesaus

Bereiding

Maak een soubisesaus.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer de karbonades bruin.

Zet daarna het vuur klein en laat de karbonades nog 15 minuten zachtjes doorsauteren.

Leg de karbonades op een voorverwarmde schaal.

Serveer de saus er apart bij.

Côtes de porc Vallée d'Auge (koteletten Vallée d'Auge)

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

Ingrediënten

4 karbonades
200 g champignons
12 kleine uitjes
½ dl Calvados
70 g boter
1 dl slagroom
20 g bloem
zout
peper

Bereiding

Schil de uitjes en blancheer ze enkele minuten in kokend water.
Was de champignons, haal het onderste van de steel weg en ciseleer ze.
Bestrooi de karbonades met peper en zout.
Wentel ze door de bloem.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de karbonades snel aan beide kanten bruin.
Zet het vuur kleiner en voeg nu de uitjes toe en 5 minuten later de champignons.
Laat het dan nog 10 minuten zachtjes sauteren.
Flambeer dan met de calvados.
Haal er nu de karbonades uit en houd ze warm.
Giet de braadboter uit de pan.
Voeg nu de slagroom toe en schraap goed alle aanbaksels van bodem van de pan
Laat de saus nog even koken.
Proef ze en corrigeer eventueel de smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de karbonades en serveer.

Côtes de veau aux champignons (kalfskotelet met champignons)

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

Ingrediënten

4 kalfskoteletten
100 g boter
1 dl slagroom
1 dl slagroom
1 glaasje calvados
400 g champignons
zout
peper
peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Smelt 50 g boter en sauteer hierin de champignons totdat alle losgelaten vocht verdwenen is.
Strooi zout en peper over de koteletten.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de koteletten aan beide kanten bruin.
Zet het vuur laag en laat ze in totaal 20 minuten sauteren.
Flambeer ze daarna met de calvados.
Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Voeg de slagroom bij de braadboter en schraap alles goed los van de bodem.
Laat even inkoken.
Voeg de champignons bij de saus.
Roer ze er even door en schenk de saus over de koteletten.
Strooi er wat peterselie over en serveer.

Côtes de veau aux fines herbes (kalfskotelet met tuinkruiden)

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

Ingrediënten

4 kalfskoteletten

100 g boter

kervel

dragon

peterselie

zout

peper

Bereiding

Was de kruiden, droog ze af en hak ze fijn.

Plet de koteletten met de platte kant van een groot mes.

Smelt 50 g boter in een pan.

Strooi zout en peper over de koteletten.

Als de boter heet is sauteer dan de koteletten aan beide kanten in 5 minuten bruin.

Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Doe de rest van de boter bij de braadboter, laat die licht kleur krijgen en schenk ze over de koteletten.

Strooi er flink wat kruiden over.

Côtes de veau à la Champenoise (kalfskotelet uit Champagne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 kalfskoteletten
1 dl bouillon
1 dl witte wijn
400 g aardappels
2 uien
50 g boter
50 g tomatenpuree
peterselie
zout
peper

Bereiding

Het beste neemt men wijn uit de champagnestreek.
Schil de aardappels en snij ze in dunne rondjes.
Bewaar ze onder water.
Schil de uien en hak ze fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de kalfskoteletten gedurende 8 minuten.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Doe de uien in de braadboter en sauteer ze zachtjes totdat ze kleur krijgen.
Giet de aardappels af, droog ze goed en doe ze dan bij de uien in de pan.
Sauteer ze even goed aan.
Geef er dan de bouillon en de wijn bij, zout en peper en de tomatenpuree.
Meng het goed en sluit de pan.
Laat dit zachtjes op klein vuur sudderen.
Na 55 minuten leggen we er de koteletten bij en de peterselie.
Laat nog 10 minuten sudderen.
Leg dan de koteletten op een voorverwarmde schaal, omring ze met de aardappels en serveer.

Côtes de veau chasseur (kalfskotelet van de jager)

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

Ingrediënten

4 kalfskoteletten
100 g boter
100 g paneermeel
2 eieren
2 dl droge witte wijn
2 citroenen
zout
peper
olie
50 g bloem
laurier
tijm

Bereiding

Pers een citroen uit.
Maak een marinade van 1 dl wijn, 2 eetlepels olie, het citroensap, een blaadje laurier en een takje tijm.
Voeg hier de koteletten bij en zorg ervoor dat ze in hun geheel met marinade in aanraking komen.
Draai ze vaker om.
Laat ze anderhalf uur marineren en droog ze dan af.
Paneer de koteletten à l'anglaise.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de koteletten 7 minuten per kant.
Draai ze voorzichtig om opdat de korst niet beschadigd wordt.
Passeer ondertussen de marinade en voeg aan het vocht de rest van de wijn toe.
Snij de tweede citroen in 4 plakken.
Strooi zout en peper over de koteletten en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Houd ze warm.
Deglaseer de pan met het vocht van de marinade.
Schraap alle aanbaksels goed los van de bodem en laat het vocht wat inkoken.
Schenk het over de koteletten.
Leg op elke kotelet een schijf citroen.

Côtes de veau Foyot (kalfskotelet Foyot)

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

Ingrediënten

4 kalfskoteletten

150 g boter

2 uien

paneermeel

100 g geraspte kaas

zout

peper

1 dl droge witte wijn

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin zachtjes de uien zonder dat ze kleur krijgen.

Strooi er zout en peper over.

Bestrooi de koteletten met peper en zout en leg er een deel van het uienmengsel op.

Strooi daar paneermeel op en geraspte kaas.

Druk het mengsel wat aan zodat het goed vastzit.

Smelt 50 g boter in een ovenschaal, leg er de rest van de uien in, leg daarop de koteletten, schenk er de wijn bij en smelt de laatste 50 g boter.

Schenk deze op de koteletten.

Schuif de schaal in een oven van 170 C en laat ze gedurende 45 minuten stoven, arroseeer ze vaak met het vocht.

Als de wijn te veel inkookt, vervang hem dan door enkele eetlepels warm water of bouillon.

Crostini met garnalen, gerookte zalm en surimi

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g gerookte zalmfilet
100 g noordzee garnalen
4 surimi krabsticks
3 kerstomaatjes
1 ciabattabrood
5 eetlepels groene pesto
12 blaadjes sla
12 blaadjes basilicum of peterselie

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Halveer de krabsticks in de lengte en snijd elk kerstomaatje in 4 partjes.
Snijd het brood in 16 sneetjes.
Rooster de sneetjes brood aan beide kanten goudbruin en knapperig.
Besmeer de crostini's met wat pestosaus en leg op elk een blaadje sla.
Beleg 4 crostini's met 2 halve krabsticks, 4 met gerookte zalm en 4 met Noordzeegarnalen.
Garneer de crostini's met een partje kerstomaat en een blaadje basilicum of peterselie.

Crostini met gegrilde courgettes

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g courgettes
1 bolletje mozzarella
oregano
1 ciabatta
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Was de courgettes en snij ze in lange reepjes.

Neem een slakom en meng daarin 4 eetlepels olijfolie, zout, peper en een beetje oregano, voeg er de courgettes bij en laat ze 5 minuten marineren zodat ze de olie kunnen opnemen.

Laat de mozzarella uitlekken en snij in schijfjes.

Snij de ciabatta in sneden van 1 cm, leg op elke snede een schijfje mozzarella, bestrooi met peper, zout en oregano.

Laat ze een paar minuutjes roosteren in de oven.

Leg de reepjes courgette op de grill of barbecue, draai ze om en leg ze als ze goudbruin zijn op de crostini met mozzarella.

Croustade de boeuf Rossini (ossehaas in bladerdeeg Rossini)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
400 g bladerdeeg
200 g ganzelever
90 g boter
1 ui
1 wortel
3 dl droge witte wijn
1 ei
½ dl madera
1 truffel
20 g bloem
zout
peper
100 g vlees afsnijdsels
1 kalfsbot

Bereiding

Maak van 20 g boter en de 20 g bloem door kneden een beurre manié.
Maak van het stuk ossehaas een beurs door het in de lengte open te snijden, maar niet tot aan de uiteinden.
Strooi zout en peper in het binnenste, vul de opening met ganzelever en bind het vlees dicht in zijn oorspronkelijke vorm.
Schil ui en wortel en snij beide in dunne rondjes.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin.
Voeg er de afsnijdsels en het kalfsbot bij.
Haal het vlees eruit en laat het afkoelen.
Voeg de ui en de wortel bij de braadboter, laat ze flink sauteren, en geef er dan de wijn bij.
Laat het inkoken tot 1/3 deel.
Rol het bladerdeeg uit tot een rechthoek.
Leg het vlees erop.
Pak dit geheel in en maak geen schoorsteentje.
Breek het ei in een bord, klop het goed los en bestrijk het deeg met het losgeklopte ei.
Beboter een vuurvaste schaal, zet hier de croustade op en schuif ze in een oven van 180 C.
Voeg de madera bij de saus.
Breng deze aan de kook.
Zeef ze in een klein pannetje.
Meng er zorgvuldig de beurre manié door zodat een zalfachtige saus ontstaat.
Breng ze op smaak.
Als na 25 minuten het deeg mooi bruin is halen we de croustade uit de oven en laten ze onder een doek 10 minuten rusten.
Doe de fijngehakte truffel in een voorverwarmde sauskom en schenk de saus er over, en serveer meteen.

Croustades d'oeufs brouillés à la Portugaise (Portugese roereieren)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
4 deegbakjes
50 g boter
olie
500 g tomaten
1 paprika
1 eetlepel room
1 ui
zout
peper

Bereiding

Maak de tomaten concassée.
Schil de ui en hak die fijn.
Leg de paprika in een hete oven totdat zijn vel zwart wordt.
Haal ze uit de oven, verwijder het vel, snij ze doormidden en haal er de zaadlijsten uit.
Snij dan het vlees in brunoise.
Verhit wat olie in een pan en doe hierin de ui en de paprika.
Laat ze zachtjes zweten met de deksel op de pan, zonder dat ze kleur krijgen.
Voeg wat later de tomaten erbij, geef er zout en peper over en laat zachtjes smoren totdat het vocht is verdampt.
Verhit de deegbakjes in een oven van 180 ° C.
Bereid dan de eieren als in Roereieren.
Voeg er van het vuur af de room en de helft van de tomatenpuree bij.
Vul de deegbakjes met de eieren, geef op elk bakje een toef tomatenpuree en serveer de rest van de roereieren er apart bij.

Curry maaltijdsoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren (middel)
3 eetlepels zonnebloemolie
1½ zak roerbakgroentemix (à 400 g)
1 stazakje kerriepasta Tikka Masala (80 g Patak's)
1 blikje kikkererwten (400 g)
2 groentebouillontabletten
1 bekertje Sour cream (125 ml)
1 zakje pappadums naturel (100 g Patak's)

Bereiding

Eieren in ca. 8 minuten hard koken.
In braadpan olie verhitten.
Roerbakmix al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Kerriepasta toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken.
Kikkererwten laten uitlekken.
1 l water, kikkererwten en bouillontabletten toevoegen.
Aan kook brengen en ca. 5 minuten laten sudderen.
Eieren pellen en in blokjes snijden.
Sour cream en eieren door soep roeren.
Soep serveren met pappadums.

Deegbuideltjes met gember-dadelvulling

Menugang Hapje
Keuken Chinees
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje diepvries-gistdeeg
2 eetlepels varkensreuzel
125 g dadels
50 g gember op siroop
50 g gezouten pinda's
1 eetlepel azijn
1 mespunt gemberpoeder
½ theelepel curry
zout

Bereiding

Het deeg laten ontdooien, zonodig uitrollen en in vierkantjes snijden.
De varkensreuzel in een pan verwarmen, de dadels fijnhakken en de gember klein snijden.
Dadels en gember in het vet fruiten en laten afkoelen.
De pinda's ondertussen pureren, aan de vruchten toevoegen en tot een pasta roeren.
Met azijn, gember, curry en zout op smaak brengen.
Een theelepel vulling op ieder vierkant leggen en het pakje sluiten.
Boven stoom gaarkoken of in ruim vet bakken.
Warm serveren.

Diplomate aux bananes (diplomaat met bananen)

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

Ingrediënten

50 g rozijnen

0,3 dl rum

6 bananen

2 eidooiers

1 ei

100 g suiker

1 eetlepel aardappelmeel

$\frac{3}{4}$ l melk

30 lange vingers

1 vanillestokje

Bereiding

Was de rozijnen, droog ze af en laat ze 2 uur wellen in de rum.

Beboter een vorm zorgvuldig en bekleed ze met lange vingers.

Breng de melk met de vanille aan de kook en laat ze daarna iets afkoelen.

Breng een grote pan met water, die als bain marie kan dienen voor de vorm van de pudding, aan de kook en haal ze dan van het vuur.

Doe de twee eidooiers en het hele ei in een pan, voeg de suiker en het aardappelmeel erbij en klop het licht met een garde.

Neem het vanillestokje uit de melk en geef de melk bij het eimengsel.

Besprenkel hiermee zorgvuldig de lange vingers in de vorm.

Schil de bananen en snij ze in schijfjes.

Leg een laag banaan op de bodem van de vorm, strooi er wat rozijnen over en geef er dan enkele lepels crème overheen.

Geef dan een laagje lange vingers erop en herhaal de bewerking totdat alles op is.

Eindig met een laag lange vingers, waarop U de rest van de crème giet.

Zet de vorm in de bain marie, plaats beide in een oven van 170 ° C en laat ze hier 45 minuten.

Haal de diplomate kort voor het serveren uit de vorm en serveer hem lauw of koud.

Diplomate aux framboises (diplomaat met frambozen)

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

Ingrediënten

450 g lange vingers

½ dl kirsch

400 g frambozengelei

150 g macarons

150 g poedersuiker

450 g verse frambozen

Bereiding

Doe de kirsch met wat water in een kom en drenk er even de lange vingers in.

Bekleed hiermee de vorm.

Breng op de bodem een laagje frambozengelei aan.

Verkruimel de macarons grof.

Breng een laag hiervan aan en daarop een laag frambozen, bestrooid met suiker.

Dan weer een laag lange vingers enz. en eindig met een laag lange vingers.

Zet hierop een bordje met een diameter die iets kleiner is dan die van de vorm.

Zet hier een gewicht op en zet het zo een nacht in de koelkast.

Serveer er apart een engelse room bij.

Diplomate Dauphinois (diplomaat uit de Dauphine)

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

Ingrediënten

36 lange vingers

1 blikje kastanjepuree

5 dl slagroom

125 g chocolade

200 g gepelde walnoten

1 dl water

50 g suiker

1 dl rum

Bereiding

Doe de suiker in een pannetje, voeg het water en de rum toe en zorg dat de suiker oplost.

Breek de chocolade in stukken, doe die met een eetlepel water in een pannetje en laat hem au bain marie smelten.

Roer erin totdat hij crèmig is.

Doe de kastanjepuree in een kom, voeg 2 dl slagroom en de chocolade toe en roer totdat er een homogene crème ontstaat.

Snij de walnoten in drie of vier stukken.

Drenk wat lange vingers in de siroop en bekleed er de vorm mee.

Doe op de bodem een laagje chocoladecrème.

Strooi hier stukken walnoot op.

Doe hierop een tweede laag gedrenkte lange vingers en ga zo door tot alles op is.

Eindig met lange vingers.

Doe wat olie op een vel alufolie en pers de diplomaat hiermee wat aan.

Zet de vorm een nacht in de koelkast.

Vlak voor het serveren kloppen we de rest van de slagroom met wat suiker stijf en decoreren hiermee de diplomaat.

Dolmadáákja jalantzí (Griekse gevulde druivenblaadjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ kg lange korrelrijst
½ kg druivenblaadjes
2 à 3 verse lenteuitjes, fijngehakt
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte dille
1 theelepel fijngehakte munt
3 dl olijfolie
sap van 1 citroen
peper
zout

Bereiding

Was de druivenblaadjes goed en snij de steeltjes eraf.
Kook ze even op in kokend water en leg ze mooi op een schotel.
Maak de vulling als volgt: Fruit de uitjes in de olijfolie.
Voeg de rijst, de peterselie, de dille, munt, zout, peper en een beetje water toe en laat het mengsel zo'n 10 minuten koken op een zacht vuurtje.
Laat het dan afkoelen.
Als het mengsel is afgekoeld doet u op elk blaadje een koffielepel aan de kant van het steeltje.
Vouw eerst de zijkanten dicht en rol het dan op, zorgend dat het mengsel er nergens uitlekt.
Doe wat druivenblaadjes in een pan en leg de rolletjes er dicht op elkaar in een cirkel in (zodat er cirkelvormige lagen ontstaan).
Voeg wat water en het citroensap toe en dek het geheel af met een bord, zodat de rolletjes niet open kunnen gaan.
Laat de rolletjes ongeveer 1½ uur rustig doorsudderen en voeg wat water toe indien nodig.
Koud opdienen bij een salade of mezze of warm in een ei-citroensaus.

Echine de porc a l'estragon (varkensschijven met dragon)

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

Ingrediënten

4 schijven varkensschouder

zout

peper

40 g boter

1 ui

½ dl witte wijn

3 takjes dragon

Bereiding

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de plakken vlees aan beide kanten bruin. Geef er dan zout en peper bij.

Schil de ui en snij ze in dikke plakken.

Geef deze bij het vlees.

Sluit de pan en laat 30 minuten sudderen op zacht vuur.

Was de dragon, droog hem en hak hem fijn.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal.

Deglaceer de braadboter met de witte wijn, schraap op hoog vuur alle aanbaksels los van de bodem en laat enkele minuten koken.

Voeg er dan de dragon bij.

Schenk de hete saus over het vlees en serveer.

Echine de porc a l'orange (varkensrollade met sinaasappel)

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

Ingrediënten

800 g varkensrollade

zout

peper

5 sinaasappels

50 g boter

1 wortel

1 ui

0,6 dl rum

nootmuskaat

gemberpoeder

kaneel

Bereiding

Was en droog twee sinaasappels en haal er het oranje van de schil af, snij dit in zeer dunne juliënne of gebruik een sambal trekker.

Doe wat water in een pannetje en kook de schil hierin 3 minuten.

Giet ze af, spoel ze af onder de koude kraan en droog ze.

Meng wat kaneel met wat gemberpoeder en wat nootmuskaat, dit in gelijke hoeveelheden.

Bestrooi het vlees met zout en peper en geef er het kruidenmengsel over.

Wrijf dit er goed in.

Schil de wortel en snij ze in brunoise.

Schil de ui en hak ze fijn.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, leg er dan het vlees in, de wortel en ui en sauteer het aan alle kanten goed bruin.

Pers de twee sinaasappels waar U de schil vanaf gehaald heeft uit en schil twee andere.

Snij het vlees hiervan in brunoise.

Als het vlees bruin is flamberen we het met de rum, geven er het sinaasappelsap bij, de brunoise sinaasappel en de gekookte schil van de eerste twee sinaasappels.

Zet het vuur lager en laat het vlees een uur sudderen.

Was en droog de laatste sinaasappel en snij ze in schijven.

Wanneer het vlees gaar is, laten we het uitlekken, leggen het op een verwarmde dienschaal en leggen er de brunoise sinaasappel er omheen.

Passeer de saus door een zeef, zet ze dan weer op het vuur, verwarm er de schijven sinaasappel in en omring hiermee het vlees.

Schenk de saus over het vlees en serveer.

Kipnuggets met pittige salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes kipnuggets (diepvries, 250 g)
1 zak aardappelwafeltjes (diepvries, 450 g)
1 groene paprika
1 doosje cherrytomaatjes (250 g)
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g)
2 eetlepels salsa dip mild (pot)
1 blik Mexicomelange (400 g)
olie of vet om te frituren

Bereiding

Frituurvet verhitten tot 180 °C.
In frituurpan kipnuggets en aardappelwafeltjes bakken.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Tomaatjes wassen en in vieren snijden.
Kruiden fijn knippen.
Mexicomelange, salsaus, paprika, tomaatjes en kruiden mengen.
Kipnuggets serveren met wafeltjes en salade.

Lasagne met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes (ca. 600 g)
2 blikjes tonijn in olie (a 185 g)
3 eetlepels olijfolie
1 pot sugo traditionele (pastasaus, 470 g)
1 pakje bechamelsaus (100 g)
500 ml halfvolle melk
200 g lasagnebladen (pak à 150 g)
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Courgettes wassen en in plakjes snijden.
Tonijn laten uitlekken.
Olie verhitten in braadpan en courgette in ca. 4 minuten bakken.
Tonijn en sugo toevoegen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Béchamelsaus met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Laagje sugo in ovenschaal gieten.
Hierop laagje lasagnebladen leggen en laagje bechamelsaus gieten.
Herhalen tot 2 lagen.
Bestrooien met kaas.
In midden van oven lasagne in ca. 30 minuten gaar en lichtbruin laten worden.
Eventueel tussentijds afdekken met aluminiumfolie als bovenkant te bruin wordt.

Macaroni met tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

350 g macaroni

1 ui

1 pakje grillworst (150 g)

3 eetlepels boter of margarine

1 pot gebroken sperziebonen (370 ml)

1 fles sugo traditionele (690 g)

100 g gemalen oude kaas (zakje a 150 g)

zout

peper

Bereiding

Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

Worst in plakjes snijden.

In braadpan 3 eetlepels boter verhitten.

Ui ca. 2 minuten fruiten.

Plakjes worst ca. 2 minuten meebakken.

Sperziebonen laten uitlekken en toevoegen.

Tomatensaus toevoegen en geheel ca. 5 minuten zachtjes verwarmen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Tomatensaus mengen met macaroni en bestrooien met kaas.

Mediterrane 'burgers'

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 voorgebakken ciabatta's (à 250 g)
2 uien
4 eetlepels boter of margarine
4 vegetarische hamburgers (à 75 g)
1 blik ratatouille niçoise (400 g)
8 eetlepels curry kruidenketchup (fles à 800 ml)
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen en ciabatta's afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en in ringen snijden.
In koekenpan boter verhitten en hamburgers in ca. 6 minuten bruin en gaar bakken.
Hamburgers uit pan nemen en warmhouden.
In rest van braadvet uienringen in ca. 3 minuten glazig bakken.
Ratatouille toevoegen en meeverwarmen.
Ciabatta's halveren en opensnijden.
Helften besmeren met kruidenketchup.
Beleggen met hamburgers en groentemengsel.
Bestrooien met kaas en dichtklappen.

Mie met loempia's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 pakjes loempia's met kip (diepvries à 250 g)

1 pak roerbakmie (250 g)

3 teentjes knoflook

3 eetlepels zonnebloemolie

1 zak nasi/bami groentemix (400 g)

1 zakje mix voor roerbakmie (53 g)

1 schaaltje taugé (125 g)

4 eetlepels ketjap asin

sambal

olie om te frituren

Bereiding

Frituurvet verhitten tot 180 °C.

Loempia's bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Intussen roerbakmie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Knoflook pellen en snipperen.

In wok olie verhitten.

Knoflook en groenten ca. 5 minuten bakken.

Roerbakmix, taugé en 1 dl water toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

Mie toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.

Op smaak brengen met ketjap en sambal.

Loempia's erbij serveren.

Minestrone soep 6

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g rundertartaar

zout

peper

3 eetlepels olijfolie

1 zak Italiaanse groentemix (400 g)

1 pak tomatensap (1 l)

1 pot krachtbouillon rundvlees (350 ml)

100 g macaroni

100 g geraspte parmezaanse kaas (zakje)

Bereiding

Tartaar kruiden met zout en peper en kleine balletjes van draaien.

In soeppan olie verhitten.

Groenten ca. 4 minuten zachtjes fruiten.

Tomatensap en bouillon toevoegen en aan de kook brengen.

Macaroni en gehaktballetjes toevoegen.

Soep in ca. 10 minuten gaar koken, af en toe doorroeren.

Op smaak brengen met zout en peper.

Kaas erbij serveren.

Lekker met stokbrood.

Oeufs brouillés (recette de base) (basisrecept voor roereieren)

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

Ingrediënten

2 eieren
25 g boter
1 eetlepel slagroom
zout
peper

Bereiding

Breek de eieren in een kom.
Maak de dooiers stuk met een vork en roer de eieren zachtjes zonder ze te kloppen.
Smelt de boter in een klein pannetje.
Zodra ze heet is, maar nog geen kleur heeft gieten we de eieren erin en voegen de room toe, zout en peper.
Laat ze op zeer zacht vuur stollen onder voortdurend roeren.
Ze moeten er uit zien als een crème.
Eindig het koken als ze er zo uit zien en serveer onmiddellijk.
Om een te snel koken van de eieren, waardoor ze hard en draderig worden, te voorkomen, kunt U ze ook au bain marie maken.
Het duurt dan wat langer, maar het succes is verzekerd.

Pasta met romige krab

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g gnocchini
3 bosuitjes
2 blikjes extra fancy crab (à 170 g)
3 vleestomaten
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
zout
peper
1 zak friséesla (gemengd, 200 g)
½ bakje pestodressing (Italiaans, à 100 g)

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Krab laten uitlekken en in stukjes verdelen.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Pasta mengen met bosui, tomaat, krab en crème fraîche.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pasta ca. 3 minuten goed doorwarmen.
Sla mengen met dressing.
Pasta serveren met salade.

Pindasoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
3 eetlepels oosterse roerbakolie (250 ml)
1 zak Chinese-groentemix (400 g)
3 kippenbouillontabletten
1 schaaltje kipfilet in blokjes (300 g)
100 g pindakaas
2 eetlepels ketjap manis
1 zakje kroepoek

Bereiding

Knoflook pellen en snipperen.
In soeppan olie verhitten.
Groentemix en knoflook ca. 3 minuten fruiten.
Bouillontabletten, kipblokjes en 1¼ l water toevoegen, aan de kook brengen en ca. 5 minuten laten koken.
Pindakaas en ketjap door soep roeren en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Soep serveren met kroepoek.
Lekker met sambal.

Pizza met kastanjechampignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pizza	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl		Sterren	

Ingrediënten

2 pizza margherita (à 2 stuks, 510 g)
1 pot gesneden bladspinazie (330 g)
1 bak kastanjechampignons (250 g)
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 bakje verse roomkaas met kruiden (125 g)
versgemalen peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Pizza's op bakplaten leggen.
Spinazie laten uitlekken en vocht er goed uitdrukken.
Kastanjechampignons schoonborstelen en in reepjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan olijfolie verhitten.
Ui en kastanjechampignons ca. 5 minuten op hoog vuur bakken en vocht laten verdampen.
Mengsel over pizza's verdelen.
Spinazie in kleine bergjes gelijkmatig over pizza's verdelen.
Op elk bergje spinazie 1 eetlepel roomkaas scheppen.
Pizza's bestrooien met peper en volgens gebruiksaanwijzing bakken.

Prei-mosselquiche

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 eetlepel boter of margarine
1 zak prei (300 g)
2 theelepels kerriepoeder
3 eieren (middel groot)
zout
peper
1 pakje verse roomkaas (met ananas, 125 g)
2 schaalpjes gekookte mosselen (à ca. 180 g)
boter om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Plakjes bladerdeeg ontdooien.
In koekenpan boter verhitten.
Prei en kerriepoeder ca. 3 minuten fruiten.
Eieren loskloppen met zout en peper.
Mengen met roomkaas.
Taartvorm invetten en bekleden met bladerdeeg.
Met vork gaatjes in bladerdeeg prikken.
Prei en mosselen over bodem verdelen.
Eiermengsel erover schenken.
In midden van oven taart in ca. 25 minuten gaar en lichtbruin bakken.

Preistamppot met rookworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 verse rookworsten (fijn, à 250 g)
1 kg aardappels (kruimig)
4 eetlepels boter of margarine
100 g bacon
1 zak panklare prei (300 g)
8 zongedroogde tomaten in olie (potje, 180 g)
zout
peper

Bereiding

Worsten wellen volgens gebruiksaanwijzing.
Aardappels schillen, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten en bacon knapperig bakken.
Bacon uit pan halen en in reepjes snijden.
In dezelfde pan rest boter verhitten en prei ca. 3 minuten roerbakken.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Aardappels afgieten en kookvocht opvangen.
Aardappels fijn stampen en zoveel kookvocht toevoegen dat smeulige puree ontstaat.
Puree mengen met prei, bacon en tomaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met worst.
Lekker met mosterd.

Provençaals stoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
3 eetlepels olijfolie
1 pak voorgekookte minikrieltjes (750 g)
300 g Provençaalse (gekruide) runderreepjes
1 zak panklare prei (300 g)
½ pot vleesfond (à 380 ml)
1 zakje verse peterselie (30 g)
zout
peper

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten en krieltjes ca. 3 minuten bakken.
Runderreepjes toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Paprika en prei toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Fond toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes laten stoven.
Peterselie fijn knippen.
Stoofpotje op smaak brengen met zout en peper.
Bestrooien met peterselie.

Ravioli met walnoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakjes verse ravioli rosso (à 250 g)
100 g gepelde walnoten
3 tomaten
2 eetlepels olijfolie (en scheutje voor bij pasta)
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 bakje groene pesto (100 g)
100 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Ravioli koken volgens gebruiksaanwijzing.
Walnoten grof hakken.
Tomaten wassen, halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.
In wok of braadpan olie verhitten.
Spinazie roerbakken, in paar delen toevoegen.
Volgend deel pas toevoegen als vorige is geslonken.
Ravioli mengen met spinazie, tomaatreepjes en pesto.
Garneren met parmezaanse kaas en walnoten.

Rijst met kippenlevertjes

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

Ingrediënten

750 g broccoli

1 ui

1 schaaltje kippenlevertjes (ca. 400 g)

4 eetlepels boter of margarine

½ bakje magere spekreepjes (duopak à ca. 250 g)

100 g rozijnen

1 pak snelkookrijst (400 g)

1 kippenbouillontablet

Bereiding

Broccoli schoonmaken en in roosjes snijden.

Stronk in plakjes snijden.

Ui pellen en snipperen.

Kippenlevertjes in stukken snijden en droogdeppen.

In braadpan boter verhitten.

Spek ca. 2 minuten bakken.

Kippenlevertjes en ui toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend meebakken.

Rozijnen en rijst toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

6 dl water en kippenbouillontablet toevoegen en geheel ca. 10 minuten zachtjes laten koken.

Intussen broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Rijstgerecht serveren met broccoli.

Rouleau van kip met tomaten en risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl - Oscar Damen			Sterren	

Ingrediënten

2 kippenbouillontabletten
250 g risottorijst
ca. 5 eetlepels olijfolie extra vierge (fles a 500 ml)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
100 ml witte wijn
4 tomaten
300 g kipfilets (2 stuks)
1 eetlepel balsamicoazijn
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (15 g)
2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes
ca. 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
verse basilicum, fijngehakt (zakje à 15 g)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 °C.
Los de kippenbouillontabletten op in 900 ml heet water.
Verwarm voor de risotto 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan.
Fruit hierin de ui en knoflook.
Bak de rijst mee tot de korrels rondom bedekt zijn met olie.
Roer de wijn erdoor en laat dit al roerend bijna verdampen.
Voeg deel voor deel de bouillon toe en kook de rijst zachtjes in ca. 20 minuten gaar.
Roer regelmatig door.
Snijd de tomaten in vieren en schep de zaadjes eruit.
Leg ze op het ovenrooster.
Bestrijk ze met balsamicoazijn, olijfolie en strooi er zout en peper over en laat ze in ca. 20 minuten in de oven drogen.
Snijd de kipfilet in en leg hem open.
Leg er een stukje plasticfolie over en sla de kipfilets plat.
Spreid 2 stukken plasticfolie uit en leg daar de kipfilets op.
Bestrooi ze met peper en zout en verdeel de salie (uit de kruidenmix) en pijnboompitjes erover.
Rol de filets op, rol de folie eromheen en draai de uiteinden dicht.
Leg de rolletjes in een pan met bijna kokend water en laat ze in ca. 15 minuten gaar worden.
Strooi 4 bergjes kaas op een bakplaat en strijk ze iets uit.
Bak de kaaskletskopjes in de oven in ca. 8 minuten heel lichtbruin.
Laat ze afkoelen.
Roer de rest van de Parmezaanse kaas door de risotto.
Leg op vier borden een steekring en vul deze met risotto.
Druk de rijst iets aan.
Verwijder de ring.
Snijd de kiprolletjes in verdeel ze over de bergjes rijst.
Leg op de rijst een kaaskletskopje.
Leg de partjes tomaat om de rijst en garneer de borden met basilicum.

Salade met kip en avocado

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 tomaten
1 rijpe avocado
2 x 150 g kipfilet fumé (ca. 300 g)
2 zakken slamelange (à 100 g)
1 bekertje mosterd-honingdressing (100 g)
1 stokbrood
75 g roomboter

Bereiding

Tomaten wassen en in partjes snijden.
Avocado schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Kipfilet in plakjes snijden.
In grote schaal sla mengen met tomaat, avocado, kip en dressing.
Stokbrood en boter erbij serveren.

Schnitzel met zoete witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 (scharrel)varkensschnitzels (à ca. 100 g)
1 zakje varkensvleeskruiden (10 g)
700 g witlof
50 g boter of margarine
3 appels (bv. Elstar of Goudrenet)
1 pakje aardappelpuree à la minute (174 g)
3 eetlepels appelstroop
zout
peper

Bereiding

Schnitzels kruiden met vleeskruiden.
Witlof schoonmaken, wassen en in reepjes snijden.
In grote koekenpan 25 g boter verhitten en schnitzels in ca. 8 minuten gaar bakken.
Intussen appels schillen, klokhuisen verwijderen en in dunne plakjes snijden.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok of braadpan rest van de boter verhitten.
Lof ca. 3 minuten roerbakken.
Appel toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Stroop toevoegen en laten smelten.
Lof op smaak brengen met zout en peper.
Witlof bij schnitzel en puree serveren.

Snelle linzensoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak gezeefde tomaten (500 ml)
1 runderbouillonblokje
1 chorizoworst (250 g)
1 kleine courgette
2 blikken gekookte linzen (à 400 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 stokbrood (bruin)
1 pakje kruidenboter (100 g)

Bereiding

In soeppan tomaten, ½ l water en bouillonblokje aan kook brengen.
Intussen chorizo in plakjes en dan in blokjes snijden.
Courgette wassen en in blokjes snijden.
In koekenpan met anti-aanbaklaag chorizo ca. 4 minuten bakken.
Courgetteblokjes ca. 3 minuten meebakken.
Chorizo, courgette en linzen aan soep toevoegen en goed meeverwarmen.
Peterselie fijn knippen.
Soep garneren met peterselie.
Stokbrood en kruidenboter erbij serveren.

Spaanse maaltijdsoep 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 stengels bleekselderij
1 winterwortel
1 chorizoworst (250 g)
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 kippenbouillontabletten
2 potten witte bonen in tomatensaus (à 360 g)
1 stokbrood (volkoren)

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken, wassen en in plakjes snijden.
Wortel schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
Vel van worst verwijderen en worst in plakjes snijden.
In soeppan olie verhitten.
Bleekselderij en wortel ca. 2 minuten fruiten.
Tomatenblokjes, bouillontabletten, bonen met saus, plakjes worst en 6 dl water toevoegen.
Soep aan kook brengen.
Soep ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Soep serveren met stokbrood.

Spruitjesstamppot 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
zout
peper
500 g (panklare) spruitjes
1 ui
40 g boter of margarine
1 schaaltje cajunreepjes (ca. 400 g)
1 pot jus naturel (190 ml)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en met beetje zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen spruitjes schoonmaken, halveren en laatste 10 minuten meekoken.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan boter verhitten.
Ui ca. 2 minuten fruiten.
Vlees toevoegen en omscheppend gaar bakken.
Jus toevoegen en verwarmen.
Aardappels en spruitjes afgieten, kookvocht opvangen, en door elkaar stampen.
Stamppot smeuïg maken met kookvocht en op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met vlees in jus.

Struisvogelbiefstuk met rode-portjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje haricots verts (200 g)
4 struisvogelbiefstukjes (à 125 g)
2 eetlepels milde olijfolie
ca. 100 ml rode port
½ pot runder- of wildfond (à 380 ml)
1 bak aardappelpuree met kastanje, koelvers
8-12 plakjes Zeeuws spek
50 g boter, in blokjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op ca. 75 °C.
Kook de haricots verts in ruim kokend water met zout in ca. 5 minuten beetgaar.
Laat ze in een vergiet uitlekken en iets afkoelen.
Dep de struisvogelbiefstukjes droog met keukenpapier en bestrooi ze met zout en peper.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de biefstukjes hierin aan beide kanten in ca. 4 minuten bruin vanbuiten en rood van binnen.
Leg ze in de ovenschaal en zet ze ca. 10 minuten in de oven.
Schenk de olie uit de pan.
Schenk de port en de fond in de pan en laat dit op een middelhoog vuur inkoken tot er nog enkele eetlepels jus over zijn.
Verwarm intussen de aardappelpuree met kastanje volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng pittig op smaak met zout en peper.
Verdeel de haricots in 8-12 gelijke porties en wikkel om elke portie een plakje spek.
Laat ze in een koekenpan met antiaanbaklaag heel zachtjes warm worden.
Klop de boter stukje voor stukje door de ingekookte jus tot een lichtgebonden saus ontstaat.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de biefstukjes schuin in plakjes en leg ze elk op een bord.
Scheep er een lepel puree bij en leg er een bundeltje haricots verts naast.
Lepel de jus over de biefstukjes.
Serveer de rest van de jus, puree en haricots verts apart erbij.

Info: Topkok recept aflevering 9, 2006. Dit is het winnende recept uit de speciale kerstuitzending. De jury was vooral gecharmeerd van de mooie smaak van de rode-portjus in combinatie met de stevige smaak van het vlees en de originele keuze van aardappelpuree met kastanje als bijgerecht. Een feestelijk, maar eenvoudig gerecht om thuis ook eens te proberen.

Taartje van avocado met appel en garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl - Arlette Swartjes			Sterren	

Ingrediënten

8 sneetjes witbrood
1 teentje knoflook, gepeld en doorgesneden
ca. 125 ml olijfolie extra vierge
2½ theelepel kerriepoeder
100 ml slagroom
2 eetlepels mayonaise
ca. 1 theelepel suiker
1 rijpe avocado
1 appel, bij voorkeur Elstar
1 citroen, geperst
½ uitje, gesnipperd
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
1 bakje Hollandse garnalen (125 g)

Bereiding

Steek uit de boterhammen met een steekring 8 rondjes.
Wrijf ze in met het doorgesneden teentje knoflook.
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de broodrondjes heel kort in de pan.
Schenk 100 ml olijfolie in een pannetje en voeg 2 theelepels kerriepoeder toe.
Zet een kookthermometer in het pannetje en verwarm de olie langzaam tot 80 °C.
Neem het pannetje van het vuur.
Klop de slagroom dik lobbij, meng ½ theelepel kerriepoeder en de mayonaise erdoor.
Breng op smaak met suiker, zout en peper.
Zet dit in de koelkast.
Maak de avocado en appel schoon en snijd het vruchtvlees van beide in kleine blokjes.
Besprenkel dit direct met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Meng het uitje en de koriander, 1-2 eetlepels olijfolie en naar smaak zout en peper door de avocado met appel.
Meng de garnalen met 1 eetlepel olijfolie en naar smaak peper, zout en citroensap.
Wrijf de kerriemayonaise door een zeef en schep de mayonaise in de kidde.
Leg op vier borden elk een steekring.
Leg hierin een broodrondje.
Verdeel de avocadosalade erover.
Leg hierop weer een broodrondje en verdeel de garnalen erover.
Druk alles lichtjes aan.
Verwijder de ringen.
Druppel kerrie/olie om de taartjes.
Schud de kidde en spuit een toef kerriemayonaise op de garnalen.

Tarwerisotto met zeebanket

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter of margarine
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
300 g ebly (pak 500 g)
1 visbouillontablet
1 bakje fruits de mer (vis, 150 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)
zout
peper

Bereiding

In pan met dikke bodem 25 g boter verhitten.
Groenten ca. 2 minuten fruiten.
Ebly toevoegen en ca. 2 minuten al omroerend bakken tot de korrels glanzen.
Bouillon maken van 8 dl warm water en bouillontablet.
Bouillon bij Ebly voegen en aan kook brengen.
Ebly zachtjes onafgedekt koken tot vocht bijna is opgenomen.
Fruits de mer en garnalen toevoegen en ca. 3 minuten meeverwarmen.
Rest van boter door risotto roeren.
Eventueel op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met groene salade.

Thais garnalenkoekje met avacodo-ijs en zoete chili

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl - Steven Fontein			Sterren	

Ingrediënten

1 rijpe avocado
½ sjalot, gepeld
groene tabasco
ca. 6 eetlepels suiker
1 limoen, schil geraspt en uitgeperst
1 zakje grote gepelde garnalen (diepvries, 250 g)
1 zakje verse koriander (à 15 g)
2 teentjes knoflook, gepeld
1 kleine ui, gesnipperd
4 eetlepels maïzena
2-3 eetlepels olijfolie
1 rode peper, zonder zaadjes
3 eetlepels mayonaise

Bereiding

Halveer de avocado en schep het vruchtvlees eruit.
Pureer het vruchtvlees met de sjalot en naar smaak groene tabasco, 2-3 eetlepels suiker, limoensap, zout en peper in de keukenmachine.
Schep de puree in de ijsmachine en draai het mengsel in ca. 15 minuten tot ijs.
Bewaar het ijs tot gebruik in de diepvries.
Dep de ontdooide garnalen droog en maal ze met de helft van de koriander, een klein beetje suiker, 1 teentje knoflook, het uitje en naar smaak zout en peper in de keukenmachine tot grove massa.
Schep er 2 eetlepels maïzena door.
Vorm 4 gelijke 'koekjes' van het mengsel en wentel ze door de rest van de maïzena.
Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak de koekjes hierin in ca. 5 minuten bruin en gaar.
Hak voor de chilisaus de rode peper met 1 teentje knoflook fijn.
Verwarm dit in een pannetje met 2 eetlepels suiker, 4 eetlepels water en een snufje zout.
Pureer de rest van de koriander met de geraspte limoenschil en naar smaak zout peper en suiker in de keukenmachine.
Meng de mayonaise erdoor.
Leg een garnalenkoekje in het midden van elk bord en schep er een klein bolletje ijs op.
Lepel de chilisaus en koriandermayonaise eromheen.
Serveer direct.

Tonkatsu met sesamrijst en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl - Steven Fontein			Sterren	

Ingrediënten

2 stukjes verse gember van ca. 1½ cm, geschild

500 ml sinaasappelsap, vers

½ limoen, geperst

2 rode pepers, 1 in dunne reepjes

5 sneetjes witbrood, iets uitgedroogd

250 g witte rijst

1 potje sesamzaad

400 g rundergehakt, extra mager

25 ml melk

1 ei

4 stengels citroengras

500 g witlof

3 eetlepels Japanse sojasaus

3 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Snijd 1 stukje gember in plakjes.

Breng in een pan het sinaasappelsap met de gember, het limoensap en de peperreepjes aan de kook.

Laat dit heel zachtjes koken.

Maak het broodkruim.

Verwarm de oven op 200 °C.

Rasp 3 sneetjes brood grof in de keukenmachine.

Strooi het uit op een bakplaat en laat het 10 minuten drogen in de oven.

Schep het af en toe om.

Schep het broodkruim op een bord en laat het afkoelen.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin.

Meng het sesamzaad door de gare rijst.

Schep het gehakt in de kom van de keukenmachine.

Voeg de rest van de gember, de andere rode peper, de overgebleven 2 sneetjes brood, de melk, het ei en naar smaak zout toe en kneed alles met de machine door elkaar.

Verdeel het mengsel in 8 gelijke stukken.

Halveer de stengels citroengras in de lengte en kneed een portie gehakt rond de stengels citroengras.

Wentel het gehakt door het broodkruim.

Verhit de olie in een (frituur)pan tot ca. 160 °C.

Bak de tonkatsu in ca. 5 minuten bruin en krokant van buiten en gaar van binnen.

Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Haal de blaadjes witlof los en kook ze 1-2 minuten in het citrussap.

Kook de sojasaus met de gembersiroop 4-5 minuten tot ze iets dikker is.

Schep een bergje rijst, eventueel met behulp van een serveerring, op vier borden.

Leg tegen elk rijstbergje 2 gehaktspiesjes.

Leg langs de rand van het bord de blaadjes witlof en garneer ze met de reepjes rode peper die in het citrussap zijn meegekookt.

Lepel langs de onderkant van het bord wat van de ingekookte sojasaus.

Tonkatsu met sesamrijst en witlof

Info: Topkok winnend recept aflevering 1, 2006. Het gerecht van Steven Fontein vindt zijn oorsprong in Japan. Je kunt het jezelf iets makkelijker maken door paneermeel te gebruiken in plaats van gedroogd broodkruim. Het citroengras kun je ook weglaten. Je mist dan wel de lekkere smaak die het citroengras aan het gehakt geeft.

Tortilla's met chilibonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote vleestomaat
2 uien
1 eetlepel zonnebloemolie
2 blikken chilibonen (à 400 g)
½ pot hot salsasaus (à 260 g)
1 pak flour tortilla's (320 g)
1 zakje slamelange (100 g)
2 zakjes gemalen belegen kaas (à 150 g)

Bereiding

Tomaat wassen, halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Uien pellen en snipperen.

In koekenpan olie verhitten en ui fruiten.

Bonen met ¾ dl salsasaus toevoegen en meeverwarmen.

Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

Sla en bonenmengsel verdelen over tortilla's.

Tomaat erover verdelen.

Royaal bestrooien met helft van kaas.

Elke tortilla opvouwen als envelop.

Garneren met rest van salsa en kaas.

Tortilla's met yoghurtsalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 tomaten
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 400 g)
2 eetlepels Mexicaanse seasoningsmix (strooibusje)
3 eetlepels olijfolie
1 blik maïskorrels (300 g)
1 pot hot salsasaus
200 ml magere yoghurt
2 pakjes wraptortilla's (à 280 g)

Bereiding

Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Kipfilet kruiden met kruidenmix.
In wok of braadpan olie verhitten en kipfilet ca. 3 minuten roerbakken.
Tomaten toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Maïs laten uitlekken en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Intussen salsa en yoghurt mengen tot saus.
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Tortilla's vullen met kipmengsel en yoghurtsalsa.

Triglie con verdure misto (rode mul met groenteratatouille)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
1 groene paprika
1 rode paprika
1 rode ui
1 wortel
3 eetlepels Bertolli Gentile Extra Vergine Olijfolie
2 teentjes knoflook
4 rode mulfilets
1 eetlepel Bertolli Aceto Balsamico di Modena

Bereiding

Dep de rode mul filets droog en bestrooi ze met peper en zout.
Maak de groenten (courgette, paprika's, rode ui en wortel) schoon en snijd ze in dobbelsteentjes.
Verwarm twee eetlepels olijfolie in een wokpan en fruit hierin de uitgeperste knoflook.
Voeg dan de groenten toe en roerbak de ratatouille 8 minuten op hoog vuur.
Roer er op het laatst de balsamicoazijn doorheen.
Verwarm een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de mulfilets, op de huid, in 8 minuten krokant en gaar.
Serveer dit gerecht met aardappelpuree die op smaak is gebracht met gehakte, verse basilicum.

Wijnadvies: Le Rime - Castello Banfi, Vermentino Rocca Monte Massi

Tropische kip

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

Ingrediënten

1 pak Chinese eiermie (250 g)
1 zakje miniworteltjes (300 g)
1 blik tropische fruitcocktail op siroop (820 g)
1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje gebroken sperziebonen (250 g)
1 pakje wokmix kip tandoori (à 2 zakjes, 65 g)
3 eetlepels ketjap asin

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Worteltjes in ca. 4 minuten beetgaar koken.
Intussen fruitcocktail laten uitlekken en 4 eetlepels siroop bewaren.
Kipfilet in reepjes snijden.
In wok olie verhitten en kip ca. 4 minuten roerbakken.
Kip uit wok halen en warm houden.
Groenten ca. 4 minuten roerbakken.
Wokmix toevoegen en nog ca. 1 minuut roerbakken.
Fruitcocktail, ketjap en 4 eetlepels siroop toevoegen en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Kip toevoegen en goed meeverwarmen.
Mie erbij serveren.

Varkenshaas met ananasjus

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

Ingrediënten

1 verse ananas
200 ml witte wijn
3 eetlepels vloeibare honing
1 eetlepel suiker
2 kruidnagels
1 rode peper, zonder zaadjes
1 zakje verse peterselie (25 g)
2 teentjes knoflook, gepeld
1 limoen, schil geraspt + eventueel wat sap
125 ml olijfolie extra vierge
2 x 200 g broccoliroosjes
50 g boter
1 varkenshaas
250 g verse tweekleurenspaghetti (pasta)

Bereiding

Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Kook de ananas met de witte wijn, de honing, de suiker en de kruidnagels aan de kook.
Kook de ananas in 10-15 minuten gaar.
Verwijder de kruidnagels en pureer de ananas grof met de staafmixer.
Leg een vergiet op een pan en laat de ananas uitlekken.
Maak intussen de gremolata.
Snijd een paar reepjes van de rode peper en bewaar deze voor garnering.
Hak de rest van de peper, de peterselie en de knoflook heel fijn.
Meng in een schaal de gehakte peper, peterselie, knoflook, limoenrasp en ca. 100 ml olijfolie door elkaar en breng op smaak met zout.
Bewaar dit tot gebruik.
Kook de broccoli beetgaar en laat ze in een vergiet uitlekken.
Verhit de helft van de boter en rest van de olie in een koekenpan.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Braad de varkenshaas rondom bruin.
Houd de pan boven het vuur schuin en lepel er gedurende 4-5 minuten het braadvet over.
Schenk het vet uit de pan.
Schenk de opgevangen ananasjus in de pan, breng dit aan de kook en roer de aanbaksels los.
Houd de pan weer schuin boven het vuur en lepel de jus er weer gedurende 5 minuten over.
Snijd de varkenshaas in dikke plakken en bak de plakken nog 1-2 minuten in de ananasjus.
Kook de spaghetti in ruim kokend water volgens de bereidingswijze.
Giet de spaghetti af en meng de spaghetti door de gremolata.
Verwarm de rest van de boter in een pan en laat hierin de broccoliroosjes warm worden.
Bedruppel ze eventueel met limoensap.
Leg in het midden van vier borden 2 plakjes varkenshaas.
Draai de spaghetti met een vork tot een nestje en leg dit op het vlees.
Schep op elk bord een lepeltje van de gepureerde ananas.
Leg de broccoliroosjes tegen het vlees aan en lepel de jus rond het vlees.

Varkenshaas met ananasjus

Info: Topkok winnend recept aflevering 2, 2006. Deze aflevering heeft Daan Mommers met zijn recept gewonnen. Het gerecht heeft een Italiaanse basis. Door het overgieten van het vlees met eerst de braadjus en daarna het ananassap, krijgt het vlees een heel licht en lekker ananaslaagje.

Vis in sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

1 pak snelkookrijst (400 g)
2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 groene paprika's
½ potje groene olijven zonder pit (à 240 g)
40 g boter of margarine
150 ml verse sinaasappelsap (fles à 500 ml)
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Paprika wassen, schoonmaken en snipperen.
Olijven halveren.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten, uien en knoflook ca. 2 minuten fruiten.
Paprika toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Sinaasappelsap toevoegen.
Vis in ovenschaal leggen.
Groente-sinaasappelsaus over vis scheppen.
Olijven over vis verdelen.
Rest van boter in klontjes erover verdelen.
Afdekken met aluminiumfolie en schotel in midden van oven in ca. 20 minuten gaar laten worden.
Serveren met rijst.
Lekker met friséesalade.

Wok rolls met pittige kokoskip en groenten

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
500 g gemengde roerbakgroenten
Conimex Sambal Brandal
Conimex Wok Olie
Conimex Geraspte Kokos
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk
1 pak Conimex Wok Rolls

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de kip 5 minuten.
Voeg de groenten toe en wok deze 3 minuten mee.
Voeg naar smaak sambal (hoe meer, hoe heter!) en de kokosmelk toe en laat ca. 2 minuten op een hoog vuur inkoken.
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Verdeel het kip-groentemengsel over de wok rolls en bestrooi ze royaal met de kokos.
Rol ze op en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Geef er Conimex Atjar Tjampoer als een frisse salade bij.

Variatietip: Vervang de roerbakgroenten door kleine broccoliroosjes.

Zalmfilet met broccoli en tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl - Arlette Swartjes			Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
150 ml witte wijn
2 uitjes, gesnipperd
6 teentjes knoflook, 2 gepeld, 4 in plakjes
1 laurierblad
scheutje witte-wijnazijn
1 eetlepel Zaanse mosterd
½ visbouillonblokje
ca. 150 ml slagroom
125 g roomboter, in blokjes
1 zak broccoli (400 g)
nootmuskaat
300 g zalmfilet
ca. 5 eetlepels olijfolie
1 citroen schil geraspt (rest wordt niet gebruikt),
250 g tagliatelle
1 zak spinazie (300 g)
2 eetlepels bloem
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 60-70 °C.
Kook 2 eieren 4-5 minuten, laat ze onder water schrikken en pel ze.
Kook in een klein pannetje de wijn met 1 gesnipperd uitje, 1 heel teentje knoflook, het laurierblad, de azijn, mosterd, ½ bouillonblokje en 2 eetlepels room in tot er ca. 75 ml vocht over is.
Zeef het vocht boven een schone pan.
Klop vlak voor het serveren de boter klontje voor klontje door de saus.
Kook de broccoli 4-5 minuten in water met zout.
Pureer de uitgelekte broccoli met ca. 50 ml slagroom en naar smaak nootmuskaat, peper en zout in de keukenmachine.
Snijd de zalm in 12 gelijke plakken en leg ze dakpansgewijs op een met olie ingevette metalen schaal.
Bestrooi ze met zout, bestrijk ze met olijfolie en strooi de citroenrasp erover.
Zet de zalm ca. 15 minuten in de oven tot de bovenkant glazig is.
Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak hierin de knoflookplakjes heel lichtbruin.
Meng de uitgelekte pasta erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Verhit in een wok 2 eetlepels olie.
Fruit hierin het andere uitje en bak 1 teen hele knoflook heel even.
Roerbak de spinazie heel kort.
Verhit de frituurolie tot ca. 170 °C.
Wentel de eieren achtereenvolgens door bloem, losgeklopt ei en paneermeel.
Frituur de eieren in 3 minuten krokant.
Schep op vier borden een bolletje broccolimousse en een flinke lepel spinazie.
Leg de zalm tegen de spinazie aan en schep er een beetje tagliatelle naast.

Zalmfilet met broccoli en tagliatelle

Halveer de eieren en leg ze op de zalm.
Klop de saus schuimig en lepel dit om het gerecht.

