



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

300 recepten II
(Carta2007-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelkoekjes met garnalen en geitenkaas
2. Aardappelsalade met appel en spekjes
3. Aardappelsalade met kruiden
4. Aardbeiensaus 3
5. Abrikozenpakketjes met lavendelroom
6. Abrikozensoufflés
7. Abrikozentaart 2
8. Advocaatroom met sinaasappel
9. Ananas-salade met mango, tapioca-crème met cocos
10. Ananas-sinaasappelsalade
11. Ananas in brikdeeg met chocolade en munt
12. Ananas met kokosnootmeringue
13. Ananas met pastis
14. Ananas met polentapoffertjes, rum en rozijntjes
15. Ananascurry
16. Ananassiroop op Antilliaanse wijze met witte chocoladeschuim
17. Ananasspiesje met amandelen en frambozenconfituur
18. Andijviesalade met roquefort en walnoten
19. Andijviestamppot met varkensreepjes
20. Antipasta-salade
21. Appel- en sinaasappelcompote
22. Appel-pecan muffins
23. Appel-pratie (Ierse appelpie)
24. Appelbavarois met saus van bittere chocolade
25. Appelen in de oven 2
26. Appelen in de oven met cider
27. Appelen met karamel
28. Appelpapillotte
29. Appels met een kruimelkorstje en yoghurtsaus
30. Appels uit de oven met vanillesaus
31. Appelvla met walnoten
32. Applecrisp 2 (knapperige appelgratin)
33. Applecrumble
34. Artisjok-avocadosalade met krab royale, spiesje van langoustines en krokant koekje met ganzenlever
35. Asperges met knapperige bacon
36. Aspic met rode vruchten in Jurançon
37. Atjar van Galia-meloen
38. Aubergine gevuld met pittig fijngehakt
39. Bagna cauda van groenten
40. Banaan in brikdeeg met amandelen
41. Banaansoesjes met gemberroom
42. Bananen in papillot met vanille
43. Bananenbeignets
44. Barbecuedessert "tropical"
45. Cantaloupe meloen met vers fruit
46. Carpaccio van rosbief
47. Compositie van ananas en kokos met vanille en chocolade
48. Confituur van perziken en zwarte bessen
49. Crème met aalbessen
50. Crumble met witte en blauwe druiven
51. Crumble van rode vruchten
52. Drie-bonenchili 2
53. Eenvoudige cake met pruimen
54. Eiernestjes
55. Engelse appeltaart 2
56. Fettucini con pollo, olive, pomodori e rucola (fettucini met kip, olijven, tomaat)
57. Fijne appeltaart
58. Filet de boeuf à la forestière (ossehaas van de boswachtersvrouw)
59. Filet de boeuf minute (ossehaas minute)
60. Filet de porc aux clous de girofle (varkensfilet met kruidnagel)

61. Filet de porc aux pruneaux (varkensfilet met gedroogde pruimen)
62. Filet de porc à la Jurassienne (varkensfilet uit de Jura)
63. Filet de porc à la Piémontaise (varkensfilet uit Piëmont)
64. Filet mignon de porc au calvados (varkenshaasje met calvados)
65. Filet mignon de porc à la crème (varkenshaasje met roomsaus)
66. Filet mignon de porc truffé (varkenshaasje met truffels)
67. Flan met mirabellen
68. Flantaart
69. Foie de porc au céleri-rave (varkenslever met selderij)
70. Foie de porc au genièvre (varkenslever met jeneverbessen)
71. Foie de porc à l'Italienne (Italiaanse varkenslever)
72. Foie de porc à la Bavaroise (varkenslever uit Beieren)
73. Foie de veau au bacon (kalfslever met bacon)
74. Foie de veau à l'anglaise (kalfslever op z'n Engels)
75. Foie de veau à l'Antillaise (kalfslever op z'n Antiliaans)
76. Foie de veau à la Bercy (kalfslever uit Bercy)
77. Foie de veau à la Bordelaise (kalfslever uit Bordeaux)
78. Foie de veau à la Bourgeoise (kalfslever van de burgervrouw)
79. Foie de veau à la Bourguignonne (kalfslever uit Bourgogne)
80. Foie de veau à la fine champagne (kalfslever met cognac)
81. Foie de veau à la moissonneuse (kalfslever van de maaister)
82. Fonds d'artichauts à la duchesse (artisjokbodems van de hertogin)
83. Fonds d'artichauts farcis au mousse de jambon (artisjokbodems met mousse van ham)
84. Franse bladerdeegnestjes met spinazie
85. Fresas andaluzas (Andalusische aardbeien)
86. Fricandeau met tonijnsaus
87. Fricassée d'agneau à la Périgourdine (ragoût van lam uit Périgord)
88. Friese boerenkool met rookworst
89. Frittelle di neonato (beignets van pasgeboren zilvervisjes)
90. Fruitsoepje met sauternes en sinaaskoekjes
91. Fruittaart met ricotta
92. Garnalen met ei en ansjovis
93. Garnalentoast met koriander
94. Garniture à l'opera (garnituur opera)
95. Garniture à la Bizontine (garnituur Bizontine)
96. Garniture à la bouquetière (garnituur van het bloemenmeisje)
97. Garniture à la Bréhan (garnituur Bréhan)
98. Garniture à la cardinal (garnituur van de kardinaal)
99. Garniture à la Castiglione (garnituur Castiglione)
100. Garniture à la Favart (garnituur Favart)
101. Garniture à la Grand Duc (garnituur van de groothertog)
102. Garniture à la Languedocienne (garnituur uit de Lanquedoc)
103. Garniture à la maraîchère (garnituur van de groentekweekster)
104. Garniture à la Richelieu (garnituur Richelieu)
105. Garniture à la Sagan (garnituur Sagan)
106. Garniture à la Saint-Germain (garnituur Saint-Germain)
107. Garniture à la Strasbourgeoise (garnituur uit Straatsburg)
108. Garniture à la Tourangelle (garnituur uit Tours)
109. Garniture à la Viennoise (garnituur uit Wenen)
110. Gebakken appel met rozenwater
111. Gebakken auberginerolletjes
112. Gebakken sardines met paprika-tomatendipsaus
113. Geflambeerde aardbeien met zuring en rum
114. Geflambeerde ijsnoga met Grand Marnier en chocolade
115. Gefrituurde inktvis
116. Gefrituurde mosselspiesjes
117. Gefruite ananas in bierdeeg
118. Gegratineerde peren 1
119. Gegratineerde peren 2
120. Gegrilde zalm met kerrie-paddenstoelen en ketjapmie
121. Gehaktspekrolletjes met jachtsaus
122. Gemarineerde kalkoenfilet
123. Gepaneerde champignons met kruidendipsausje

124. Gepocheerde pruimen, crème anglaise met laurier en biscotti
125. Gepofte aardappel met garnalen
126. Geraardsbergse mattentaart
127. Gerookte zalmpakketjes met gorgonzola op trevise-sla
128. Gestoofde calamares
129. Gestoofde peren
130. Gestoofde rabarber met verse schepkaas geparfumeerd met lavendel en sinaasappel
131. Gevuld stokbrood met haring
132. Gevulde kastanjechampignons met spek en kruiden
133. Gevulde perziken
134. Gevulde tomaten met geitenkaas
135. Gewokte zoete sojaboontjes met vleesreepjes en wok noedels
136. Gnocchi-tonijnschotel
137. Gnocchi in tomatensaus
138. Gras double à la Béarnaise (pens uit Béarn)
139. Gras double à la Lyonnaise (pens uit de Rhônestreek)
140. Gras double à la Provençale (pens uit de Provence)
141. Gravad lax met mosterdsaus
142. Groene tagliatelle met rundvlees en ananas
143. Grote pepergarnalen
144. Habas à la Rondenà (Rondaanse tuinbonen met ham)
145. Hamlappen in rode wijn
146. Haricots verts à l'Anglaise (sperzieboontjes op z'n Engels)
147. Hartige borrelbroodtaartjes
148. Herfstslaasje van eend, peer, vijgen en krentenvinaigrette
149. Hete varkensreepjes
150. IJssoufflé met aardbeien
151. IJzige chocoladebananen
152. Indiase kabeljauwschotel
153. Italiaanse hamburger
154. Kaaskletsoppen van Passendale
155. Kaasschnitzel met kruidige aardappelpuree
156. Kabeljauw met knapperige bacon
157. Kabeljauw met lentegroente
158. Kalfsentrecôte met camembert
159. Kalfszwezerik in knoflook en olijfolie
160. Kandeel met witbier
161. Karamelcrème met walnoten
162. Kastanje-ijspudding
163. Kem trai vavoi gung (Vietnamees lychee-gemberijs)
164. Kersensoep met gebakken ricotta
165. Kersentaart 2
166. Kesari kheer (traditionele Indiase rijstpudding)
167. Kibbeling met zoetzure saus
168. Kipkarbonade uit de oven met rauwkostsalade
169. Kipkluijjes met maïsschotel
170. Kippenlevercurry
171. Kiptandoori
172. Kiwi-banaansalade met kwark
173. Koffie-ricotta
174. Kokosflan met mango's
175. Komkommer-zalmsalade
176. Koude limoensoufflé
177. Koude mangosoep
178. Krokante ananas
179. Krokante honingperen
180. Krokantjes met aardbeien en coulis van rabarber
181. Kruidige kalkoen met rijst
182. Laagjesdessert met lange vingers
183. Lamskoteletjes met couscous
184. Langue d'agneau sauce madère (lamstong met maderasaus)
185. Langue de boeuf à la bigarade (ossetong bigarde)
186. Lapin aux marrons (konijn met kastanjes)

187. Lapin à la Bordelaise (konijn uit Bordeaux)
188. Lasagne met radicchio rosso
189. Lasagne met ratatouille
190. Lauwwarme linzensalade
191. Leite creme (Portugese melkcreme)
192. Limoenmousse
193. Luikse suikerwafels
194. Luxe champignon-groentesoep
195. Maaltijdsalade met gerookte kip
196. Macaroni met ragoût op Parmezaanse wijze
197. Mangocrème
198. Mangonems met zoethout, palmsuiker en granaatappelsap
199. Mascarpone-toetje met boerenjongens
200. Mediterrane burgers
201. Mexicaanse aardappelsalade
202. Mihoensoep met rosbeef en kokos
203. Millefeuille van filo met kaneelpere en gesmolten membrillo
204. Mini chocolademousse-gebakjes
205. Mosselen met kaassaus
206. Mousse met ahornsiroop
207. Nasi met gebakken banaan en makreel
208. Nasi met loempia
209. Nasi met pittige vis
210. Nectarinestaart
211. Noisettes d'agneau à la Parisienne (Parijse lamsnootjes)
212. Noisettes d'agneau d'Alpines (lamsnootjes uit de alpen)
213. Notenbrownies
214. Oeufs brouillés aux courgettes (roereieren met courgettes)
215. Oeufs pochés à la Bruxellois (gepocheerde eieren uit Brussel)
216. Oeufs pochés à la mode du Morvan (gepocheerde eieren uit de Morvan)
217. Oie à la Bordelaise (gans uit Bordeaux)
218. Omeletpuntjes met kruiden, tomaatjes en pesto
219. Omelette aux herbes potagères (omelet uit de moestuin)
220. Omelette aux truffes (omelet met truffel)
221. Omelette à l'Américaine (omelet op z'n Amerikaans)
222. Omelette à la Monaco (omelet Monaco)
223. Omelette à la reine (koninklijke omelet)
224. Oosterse kabeljauwpakketjes
225. Ostras picantes con lima y tabasco (oesters met limoensap en tabasco)
226. Pakjes met gember en St. Jacobsschelpen
227. Pane casereccio (gevuld boerenbrood uit Puglia)
228. Paschka van mascarpone
229. Pasta met broccoli-kaassaus
230. Pasta met salami
231. Pasta met tomaat, rucola en tonijn
232. Pasta met tomaten-kaassaus
233. Pasta Mexicana
234. Pastasalade
235. Penne met provençaalse kabeljauw
236. Perdreaux à l'Italienne (Italiaanse patrijs)
237. Perensoufflétaart
238. Perzikgratin
239. Pessago corn vinho (perziken in rode wijn)
240. Pikante bonentaco's
241. Pikante vispiesjes
242. Pilaf d'agneau (pilaf van lam)
243. Pintade des isles (parelhoen van de eilanden)
244. Plaatpizza met sardientjes
245. Piores Belle-Helene
246. Preitaart 2
247. Quinoapudding met amandelen
248. Rape con salsa de anchoas (zeeduivel met ansjovissaus)
249. Râble de lièvre à l'Allemande (Duitse hazerug)
250. Râble de lièvre à l'Andalouse (Andalusische hazerug)

- 251. Ribeye met pestoboter
- 252. Rijstcrème "Meghli"
- 253. Riñones al jerez (nietjes in sherrysaus) 1
- 254. Riñones al jerez (nietjes in sherrysaus) 2
- 255. Ris de veau à la châtelaine (kalfszwezerik van de kasteelvrouwe)
- 256. Risotto 2
- 257. Riz à l'Espagnole (Spaanse rijst)
- 258. Roedjak suddervlees met sambal goreng boontjes
- 259. Roerbakmie met ham en garnalen
- 260. Roerei met andijvie
- 261. Roerei met shii-take
- 262. Romige gevulde sinaasappelen
- 263. Romige vissalade
- 264. Rood fruit op Zwitserse wijze
- 265. Runderschnitzels met paddenstoelen
- 266. Sabayon met aardbeien
- 267. Salade van pijlinktvis met munt en koriander
- 268. Saté met knapperige groenten
- 269. Sauce menthe (muntsaus)
- 270. Saumon en feuilletée (zalm in bladerdeeg)
- 271. Sbrinz-selderiesalade
- 272. Scholrolletjes met prei
- 273. Selle d'agneau aux cerises (lamszadel met kersen)
- 274. Sepia con cebolla (inktvis met ui)
- 275. Sole à la Basquaise (zeetong uit Baskenland)
- 276. Sole Dagorno (zeetong Dagorno)
- 277. Sorbet aux papaya (sorbet van papaya)
- 278. Sorbet à l'orange (sorbet van sinaasappel)
- 279. Soufflé van rode pompelmoes
- 280. Steak de boeuf à l'Anglaise (Engelse biefstuk)
- 281. Steak de boeuf à la Créole (Creoolse biefstuk)
- 282. Sushi met miesoep
- 283. Sweet & sour foo yong
- 284. Taartje van aspergemousse en zalm
- 285. Taartje van chocolademousse en gepocheerde peer
- 286. Tilapiafilet met Italiaanse groenten
- 287. Tonijnbroodjes
- 288. Tortillahapjes met courgette en chorizo
- 289. Tournedos cordon rouge (tournedos cordon rouge)
- 290. Tropische rijstschotel met banaan
- 291. Turkse aardappelsalade
- 292. Twee-kazensalade met warm brood
- 293. Vanillebavarois 2
- 294. Varkensfilet met mierikswortel
- 295. Veau à la crème aux épices (kalfsvlees met room en specerijen)
- 296. Verse haring op toast
- 297. Vijf vishapjes voor bij de borrel
- 298. Wortelgemberstampot
- 299. Wrap met kruidenkaas, mascarpone en Hollandse garnalen
- 300. Zwarte Woud-gebak met noten

Aardappelkoekjes met garnalen en geitenkaas

Menugang Bijgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g aardappelen
150 g grijze garnalen
2 tomaten
21 stronkjes geitenkaas
6 eetlepels olijfolie
wat kruidige sla (rucola, basilicum...)
ciderazijn
verse tijm
peper
zout

Bereiding

Schil en rasp de aardappelen, bestrooi ze met zout en laat ze 10 minuten uitlekken.
Snij de tomaten fijn en verdeel de geitenkaasjes in 8 rondjes.
Strooi peper op de aardappelen, laat een grote pan heet worden en giet daarin de olijfolie en daarna acht hoopjes aardappel die u tot een koekje samendrukt.
Laat de koekjes bakken en draai ze af en toe om tot ze knapperig goudbruin zijn.
Verwarm de oven op 180°.
Leg de koekjes op een ovenschotel, leg daarop telkens een schijfje tomaat en een schijfje geitenkaas, verdeel de garnalen over de koekjes en eindig met de tijm.
Giet er een paar druppels olijfolie over.
Zet in de oven en laat ongeveer 5 minuten bakken.
Dien op met een kruidensalade met olijfolie en ciderazijn.

Aardappelsalade met appel en spekjes

Menugang Bijgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen
250 g mager rookspek, in blokjes
4 zoetzure augurken
1 Granny Smith appel
2 eetlepels nat van de augurken
1 kleine ui
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels magere yoghurt
zout
versgemalen peper

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen gaar, giet ze af, laat ze uitlekken en afkoelen.
Bak de spekblokjes tot ze knapperig zijn, schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Snijd de augurken in blokjes.
Snijd de geschilde appel in blokjes en schep er het augurkennat over om verkleuren te voorkomen.
Snipper de ui.
Roer de mayonaise, de yoghurt en wat zout en peper door elkaar.
Snijd de aardappelen in blokjes en doe ze in een kom.
Scheep de spekjes, de blokjes augurk, de blokjes appel met het nat, de ui en het mayonaisemengsel door de aardappelblokjes.
Laat de salade afgedekt op een koele plaats (als de salade de dag tevoren wordt gemaakt in de koelkast) rusten.
Scheep nogmaals goed om en proef of er nog zout en/of peper bij moet.
Serveer op kamertemperatuur.

Aardappelsalade met kruiden

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g zoete aardappelen
250 g nieuwe aardappelen
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels magochutney
2 eetlepels kerriepoeder
4 lenteuitjes
bladpeterselie
zwarte peper

Bereiding

Kook afzonderlijk in kokend, gezouten water de zoete (geschild en in blokjes gesneden) aardappelen gedurende 6 minuten en de gewone aardappelen (geschild en in blokjes gesneden) gedurende 10 minuten.

Laat zorgvuldig uitlekken en houd ze apart in een slakom.

Laat 10 minuten afkoelen.

Meng de mayonaise met de chutney en de kerrie en giet alles in de slakom.

Voeg de peterselie, de in stukjes gesneden lenteuitjes en peper naar smaak toe en meng alles voorzichtig.

Op kamertemperatuur opdienen.

Aardbeiensaus 3

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eetlepels poedersuiker
1 kopje water
1 klein kopje koffie
350 g verse aardbeien
1 eetlepel advocaat
1 theelepel citroensap
1 eetlepel frambozenlikeur

Bereiding

De suiker met het water en de koffie bij lage hitte laten smelten.
De aardbeien met een vork fijnprakken, toevoegen, opkoken en 2-3 minuten zacht laten koken.
De saus in een kom doen en af laten koelen.
De resterende erdoor roeren en de saus tot het serveren in de koelkast zetten.

Abrikozenpakketjes met lavendelroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g suiker

½ fles zoete wijn

1 citroen

1 vanillestokje

2 gedroogde rode pepers

24 gedroogde abrikozen

voor de room

1 dl room

1 theelepel gedroogde lavendel

125 g ricotta

2 eetlepels suiker

Bereiding

Maak eerst de siroop: laat de suiker op een laag vuurtje al roerend oplossen in de wijn.

Snij de schil van de citroen in repen, prik enkele gaatjes in de pepers en schraap de zaadjes uit het vanillestokje.

Voeg de citroenschil, de pepers, het vanillestokje en de zaadjes toe aan de siroop.

Laat de siroop 5 minuten koken en haal de pan van het vuur.

Was de abrikozen en voeg ze toe aan de siroop.

Laat een nacht weken.

Haal de abrikozen uit de siroop en hou ze apart.

Laat de siroop tot de helft inkoken en voeg het sap van ½ citroen toe.

Verwarm de oven voor op 150° C.

Neem 2 vellen bakpapier van 40 cm.

Verdeel de abrikozen, het gehalveerde vanillestokje en de pepers over de vellen.

Giet 2 eetlepels siroop over de abrikozen en sluit de pakketjes hermetisch af.

Zet ze 20 minuten in de oven.

Roer de lavendel door de room en breng aan de kook.

Haal de pan van het vuur en laat 15 minuten trekken.

Zeef de room en gooi de lavendel weg.

Roer de room en de suiker door de ricotta.

Haal de pakketjes uit de oven en dien op met de resterende siroop en de lavendelroom.

Abrikozensoufflés

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g abrikozemoes (bokaal)
1 eetlepel kirsch
enkele druppels vloeibare vanille
25 g gezeefde griessuiker
het wit van 2 eieren
2 afgestreken koffielepels maïzena
5 g zachte boter

Bereiding

De moes 2 minuten met een mixer op hoge snelheid tot fijne puree bewerken.
De maïzena in een kopje aanlengen met 4 koffielepels koud water.
De abrikozenpuree in een kleine kookpan gieten.
Op een fel vuur aan de kook brengen terwijl u voortdurend roert met een houten lepel.
Zodra het begint te koken, de aangelengde maïzena erin verwerken terwijl u krachtig roert, en vervolgens nog 2 minuten al roerend op een fel vuur laten doorkoken.
Van het vuur halen en er de kirsch en de vanille in verwerken.
In een diepe schotel gieten.
Laten lauw worden.
Het eiwit tot stevig schuim kloppen.
Als het bijna stijf is, de griessuiker toevoegen en volledig stijf kloppen.
Op de lauwe abrikozenpuree brengen en voorzichtig dooreenmengen, 4 beboterde soufflévormen (9 cm diameter en 4 cm hoog) met deze bereiding vullen tot op 1 cm van de rand.
Lichtjes aandrukken door elke vorm eenmaal tegen de tafel te slaan.
Ongeveer 10 minuten bakken in een matig hete oven (160°C).
Direct opdienen.

Abrikozentaart 2

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

Ingrediënten

2 blikken halve abrikozen in nectar (à 400 g)
1 citroen
200 g zachte roomboter (en boter voor invetten)
125 g culinaire (suiker/zoetstof zak à 250 g)
200 g bloem
4 eieren (M)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Abrikozen laten uitlekken.
Citroen schoonboenen en 1 theelepel schil eraf raspen.
Taartvorm dik invetten en bestrooien met 25 g Canderel.
Abrikozen met bolle kant naar beneden tegen elkaar aan in vorm leggen.
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Bloem zeven.
In kom boter, ½ theelepel zout en rest van Canderel met mixer tot romige massa kloppen.
Eieren er een voor een doorkloppen.
Bloem en citroenschil er luchtig doorheen spatelen.
Beslag op abrikozen scheppen.
Taart in 40-45 minuten gaar en goudbruin bakken.
Taart iets laten afkoelen en omkeren op schaal.
Serveren met crème fraîche.

Advocaatroom met sinaasappel

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 grote handsinaasappels
1 beker slagroom (250 ml)
30 g suiker
4 eetlepels scharreladvocaat (fles à 500 ml)
4 bramen (doosje à 150 g)

Bereiding

Sinaasappels dik schillen.
Vruchtvlees tussen vliezen uitsnijden en in stukjes snijden.
Sinaasappelstukjes in vergiet laten uitlekken.
Slagroom met suiker stijfkloppen.
Sinaasappelstukjes en advocaat erdoor scheppen.
Room over vier schaalpjes verdelen.
Garneren met bramen.

Ananas-salade met mango, tapioca-crème met cocos

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 middelgrote ananas
1 grote mango
12 frambozen
2½ dl melk
2½ dl ongesuikerde cocosmelk
1 à 2 druppels oranjebloesem-water
30 g tapioca parels
10 g suiker
1 dl slagroom
1 snuifje zout

Bereiding

Bereid de tapioca-crème met cocos.

Breng hiervoor de melk met de tapioca, de suiker en het zout aan de kook.

Voeg het oranjebloesem-water toe en laat 20 minuten licht borrelend koken.

Af en toe door elkaar kloppen om te vermijden dat de massa aan de kookpan kleeft.

Als de tapioca-parels gekookt zijn, mengt u dit mengsel met de crème die u aan de kook heeft gebracht (in de microgolfoven bijvoorbeeld) en de cocosmelk.

Laten afkoelen.

Ondertussen de ananas schillen, de iogen® aan de rand verwijderen en in stukken naar wens versnijden.

De mango schillen en in reepjes van 2 mm dikte versnijden met behulp van een dunschiller.

De crème uitspreiden over diepe borden en hierop de fruitsla schikken.

Info: Tapioca, vroeger veel gebruikt in soepen, bestaat uit druppels bekomen uit maniokbloem, een wortel die oorspronkelijk gebruikt werd door de Indianen uit Zuid-Amerika.

Ananas-sinaasappelsalade

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Salade

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 blikjes ananastukjes op siroop (à 227 g)

2 handsinaasappels

½ citroen

1 bolletje stemgember (pot à 450 g)

spritbus slagroom

Bereiding

Ananas laten uitlekken en siroop opvangen.

Sinaasappels dik schillen, om witte schil te verwijderen.

Partjes tussen vliezen uitsnijden en halveren.

Citroen uitpersen.

Gember fijn snipperen.

Alle ingrediënten en 2 eetlepels gembersiroop (uit pot) door elkaar mengen en over vier schaaltes verdelen.

Salade minimaal 15 minuten laten staan, om smaken in te laten trekken.

Garneren met flinke toef slagroom.

Ananas in brikdeeg met chocolade en munt

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ananas
200 g chocolade
8 soeplepels slagroom
arachideolie
8 blaadjes munt
4 blaadjes brikdeeg
poedersuiker

Bereiding

Schil de ananas en snijd hem in schijven.
Snijd met behulp van een omgekeerde kop 12 rondjes van 8 cm doorsnede uit het brikdeeg.
Laat de chocolade smelten in een pannetje, voeg de room toe en houd ze lauw.
Bak de blaadjes brikdeeg krokant in een wijde pan met de arachideolie.
Haal ze daarna uit de pan en dep ze af met keukenpapier.
Bouw met de brik en de ananas een torentje van 3 verdiepingen op een bord en serveer met lauwe chocoladesaus.
Bestrooi het geheel met de fijngehakte munt en bepoeder met de suiker.

Ananas met kokosnootmeringue

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ananas
150 g poedersuiker
3 eiwitten
50 g geraspte kokosnoot

Bereiding

Schil de ananas en snijd het vruchtvlees in grote stukken.
Verdeel deze over 4 ovenschaaltjes.
Klop het eiwit stijf, voeg de suiker en $\frac{3}{4}$ van de kokosnoot toe.
Bedek de stukken ananas met een laagje meringue, bestrooi met kokosnoot en zet de schaaltes een tiental minuten onder de ovengrill.
Controleer af en toe en haal ze uit de oven van zodra de meringue een kleurtje krijgt.
Serveer meteen.

Ananas met pastis

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 ananas
125 g fijne kristalsuiker
1 kaneelstokje
20 cl pastis
25 cl water
enkele takjes dille

Bereiding

Breng in een pan het water en de suiker aan de kook, voeg het kaneelstokje toe, zet het vuur af en laat de bereiding afkoelen.

Schil de ananas en snij in schijven.

Verwijder de harde kern.

Meng de siroop met de pastis, overgiet de schijven ananas en plaats alles in koelkast.

Dien zeer koud op, versierd met takjes dille.

Tip: In de siroop kan je de pastis vervangen door alcoholvrije anijssiroop. Je kan het dessert ook met bloemen versieren, bijvoorbeeld met saliebloemen.

Ananas met polentapoffertjes, rum en rozijntjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels bruine sultanarozijnen

3 eetlepels bruine rum

4½ dl water

100 g grof maïsmeel

1 snuifje zout

1 middelgrote ananas boter

voor de afwerking

1 eetlepel poedersuiker

1 bakje rode bessen

4 topjes munt

Bereiding

Week de rozijnen in de rum. Kook het lichtgezouten water.

Strooi het maïsmeel geleidelijk in het kokend water, terwijl u er onophoudelijk in roert op een zacht vuur.

Blijf minstens een half uur spatelen tot de massa mooi glad is en van de bodem loslaat.

Roer er dan de rum en rozijnen onder.

Wrijf een ondiepe porceleinen schaal in met wat boter.

Verdeel daarover de polenta, strijk het mooi glad met een ingeoliede palet of een pannenkoek.

Zet 45 minuten in de koelkast.

Snij intussen de ananas over de lengte (inclusief de decoratieve kruin) in vieren.

Verwijder het harde middendeel en maak vervolgens het vruchtvlees los van de schil door met een mes op 1½ cm langs de schil de glijden.

Zo vermijdt u de harde kernen die er toch hoe dan ook uit moeten.

Snij vervolgens de 4 stukken nogmaals in de lengte door en hou ze samen om ze voor een laatste keer - ditmaal in de breedte - door te snijden.

U krijgt dan vierhoekjes.

Snij vierhoekjes van de polenta.

Vak voorzichtig smakelijk bruin in boter.

Laat even uitlekken op keukenpapier.

Meng de polentablokjes en ananas en vul de ananasschillen.

Garneer met rode bessen en een topje munt en bestrooi met poedersuiker.

Ananascurry

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 middelgrote ananas
1 theelepel kardemomzaadjes
1 theelepel korianderzaadjes
1 theelepel komijnzaadjes
½ theelepel hele kruidnagels
2 eetlepels olie
2 bosuitjes, in stukjes van 2 cm gesneden
2 theelepels verse, geraspte gember
4 grof gehakte kemirnoten
2½ dl water
1 theelepel sambal oelek
1 eetlepel fijngehakte munt

Bereiding

De ananas schillen, halveren en de harde stronk verwijderen, het vruchtvlees in stukje van 2 cm snijden.

De kardemom, koriander, karwijzaadjes en kruidnagels malen in een vijzel.

Verhit olie in een wok.

De sjalotjes, gember, kemirnoten en het specerijenmengsel op laag vuur 3 minuten roerbakken.

Water, sambal oelek, munt en ananasstukjes toevoegen, aan de kook brengen.

Op laag vuur met deksel op de pan ca. 10 minuten laten sudderen tot de ananasstukjes zacht zijn, maar niet hun vorm verliezen.

Serveertip: Serveer als bijgerecht bij een Indonesische rijsttafel.

Ananassiroop op Antilliaanse wijze met witte chocoladeschuim

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g fijne poedersuiker
25 cl bronwater
10 cl gele rum
1 limoen
1 vanillestokje
1 klein kaneelstokje
1 onbehandelde sinaasappelschil
1 steranijs
60 g witte chocolade
2 dl vloeibare slagroom
droge kokoskoekjes

Bereiding

1 verse ananas
Laat de stukjes witte chocolade smelten in een warme, maar niet kokende bain-marie.
Klop de zeer koude room tot stevige slagroom en voeg hiervan ± 150 g bij de witte chocolademassa.
Bedek met rekfolie en laat gedurende 4 uren in de koelkast opstijven.
Giet suiker, water, gele rum en limoensap in een gietijzeren kookpot.
Roer en laat op een zacht vuur koken tot u een siroopachtige massa bekomt zonder deze evenwel te kleuren.
Haal van het vuur en voeg hieraan de kruiden toe die u 20 minuten laat intrekken.
Maak de ananas schoon en snijd het vlees in blokjes.
Filter het aftreksel boven een slakom.
Voeg hieraan de ananasblokjes toe.
Roer en bedek met rekfolie en plaats minimum 4 uren in de koelkast.
Verdeel de ananassiroop in diepe borden.
Plaats hierop drie bollen chocoladeschuim en dien op met amandelschilfers.

Ananasspiesje met amandelen en frambozenconfituur

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 soeplepels amandelschilfers
2 soeplepels amandelpoeder
½ ananas
boter
poedersuiker
4 soeplepels frambozenconfituur
2 soeplepels frambozenlikeur

Bereiding

Snijd de ananas in stukjes van 2 cm op 3 cm en steek ze op spiesjes.
Bak ze 2 minuten langs elke kant in een klontje boter.
Bestrooi ze met het amandelpoeder en zet ze in de oven onder de grill.
Zet ook de amandelschilfers 3 minuten onder de grill.
Meng de confituur met de likeur en giet het mengsel op de borden met daarrond telkens de amandelschilfers.
Leg in het midden een spiesje en bestrooi met poedersuiker.

Andijviesalade met roquefort en walnoten

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g andijvie
100 g Roquefort
6 walnoten
5 eetlepels notenolie
2 eetlepels slagroom
1 snufje zout
1 snufje peper
1 eetlepel wijnazijn
1 mespunt mosterd

Bereiding

Was de andijvie zorgvuldig onder de koude kraan.
Laat deze in een vergiet uitlekken en snijd de bladeren in kleine stukjes.
Verbrokkel de helft van de Roquefort in kleine stukjes, prak de andere helft fijn met een vork en roer deze met de wijnazijn tot een glad mengsel.
Voeg vervolgens de notenolie, de slagroom en de mosterd toe aan het mengsel.
Breng de dressing op smaak met peper en zout.
Pel de walnoten en hak ze in kleine stukken.
Verdeel de salade over de salade-schoteltjes en giet de dressing over de salade heen.
Voor de garnering worden de walnoten en de stukjes Roquefort over de salade heen gestrooid.

Andijviestamppot met varkensreepjes

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

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappels
1 schaaltje varkensreepjes (naturel, ca. 400 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree (70 g)
150 ml melk
1 zak gesneden andijvie (400 g)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Aardappels schillen, in vier stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen vlees met zout en peper bestrooien.
In koekenpan olie verhitten en vlees in ca. 4 minuten rondom bruin bakken.
Knoflook pellen en boven vlees uitpersen.
Tomatenpuree en 2 dl water toevoegen en vlees onafgedekt ca. 15 minuten stoven.
Aardappels afgieten en fijnstampen met melk.
Rauwe andijvie en zure room erdoor mengen.
Pittig op smaak brengen met zout en peper.
Stamppot serveren met varkensvlees en saus.

Antipasta-salade

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Salade	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 bakje mini romatomen (250 g)
1 zakje mozzarelline (mini-mozzarella kaas)
1 zakje verse basilicum (15 g)
½ duopakje uitgebakken spekblokjes (à 85 g)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
4 eetlepels Pesto alla Genovese (pot à 190 g)
1 ciabatta (brood)

Bereiding

Tomaatjes wassen en halveren.
Mozzarella laten uitlekken en halveren.
Basilicumblaadjes van steeltjes plukken.
Tomaatjes, mozzarella, basilicum en spekblokjes mengen en over vier borden verdelen.
Dressing kloppen van olie, azijn en 2 eetlepels pesto.
Dressing door salade mengen.
Salade serveren met sneetjes ciabatta besmeerd met rest van pesto.

Appel- en sinaasappelcompote

Menugang Bijgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 Granny Smith-appelen
2 niet-behandelde sinaasappelen
1 niet-behandelde citroen
1 eetlepel rozijnen
3 eetlepels honig
1 koffielepel geraspte gember
1 mespuntje zout
koffielepel roze peperbolletjes

Bereiding

Rasp de schil van 2 sinaasappelen en 1 citroen boven een pannetje.
Schil de appelen, haal er de pitten uit en snij ze in stukken.
Pel de sinaasappelen helemaal en verdeel ze in partjes.
Pers de citroen.
Voeg er de andere bij en breng aan de kook.
Laat alles 15 minuten op een zacht vuurtje tot compote sudderen.
Deze warme of koude compote doet het uitstekend bij gevogelte of pastei.

Appel-pecan muffins

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Gebak

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

100 g pecannoten

1 pak mix voor muffins (300 g)

125 g boter of margarine

3 eieren (M)

1 mespunt kaneelpoeder

1 pot appelcompote met stukjes appel (360 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175°C of gasovenstand 3.

Pecannoten grof hakken.

Muffinbeslag maken met boter en eieren, volgens gebruiksaanwijzing.

Pecannoten, kaneel en helft van appelcompote voorzichtig door beslag scheppen.

Beslag over 12 vormpjes (uit pak) verdelen.

Muffins in oven in ca. 25 minuten gaar bakken.

Muffins serveren met rest van appelcompote.

Resterende muffins na afkoelen bewaren in afgesloten trommel.

Appel-pratie (lerse appelpie)

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

Ingrediënten

3 grote groene appels
2½ dl koude aardappel puree
1 ei
½ theelepel bakpoeder
½ theelepel kaneelpoeder
4+1 eetlepel poedersuiker
2 eetlepels vloeibare honig
140 g gezeefde bloem
boter

Bereiding

De appels schillen en in plakken van 1cm dik snijden en in water leggen zodat ze niet bruin worden.
Maak een stevig deeg van de aardappelpuree, bloem, 4 eetlepels poedersuiker en bakpoeder.
Laat het deeg 30 min in koelkast opstijven.
Vet een ronde taartvorm van 20 cm in met boter.
Rol de helft van het deeg uit en bedek de bodem ermee.
Verdeel de appel hierover en bestrooi dit met kaneel.
Verdeel er vervolgens de honing over.
Rol het resterende deeg uit en leg dit over de taart.
Prik het deeg op verschillende plaatsen diep in om het vocht te laten verdampen.
Bestrijk de bovenkant met het losgeklpte ei en strooi er de resterende poedersuiker over.
Bak de taart in 30 minuten bruin in een voorverwarmde oven van 200 C.
Warm serveren met slagroom.

Info: Pratie is de Ierse benaming voor aardappel. Aardappeldeeg is minder krokant dan kruimeldeeg en ietwat taai. Als u vruchten uit blik gebruikt, een baktijd van 20 minuten aanhouden.

Appelbavarois met saus van bittere chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 dl melk
2 dl room
3 eieren
70 g suiker (kristalsuiker)
2 blaadjes gelatine
1 dl appelmoes
10 cl Pomme d'Etienne (appellikeur)
physalis
1 appel, James Grieve
20 blaadjes munt
60 g suiker (kristalsuiker)
2 eetlepels cacaopoeder
4 cl room
1 blaadje gelatine
5 dl water

Bereiding

Voor de chocoladesaus: Kook het water, de suiker, cacao en room op een matig vuurtje tot 65°C.

Maak de gelatine zacht in wat koud water.

Voeg deze bij het cacaomengsel.

Voor de bavarois: Dompel de gelatineblaadjes in koud water. Kook intussen de melk en bereid een homogeen mengsel met de eierdooiers en de suiker.

Voeg de gelatineblaadjes bij de warme melk.

Giet de melk op het eiermengsel en laat koken.

Blijf roeren om alle helemal te mengen.

Koel het mengsel snel af door uw kookpot in een recipient met koud water (of gootsteen) te dompelen.

Zodra het mengsel op kamertemperatuur is, roert u er de Pomme d'Etienne door, de opgeklopte room en de appelmoes.

Giet het mengsel in apartje vormpjes en laat afkoelen en opstijven in de koelkast.

Overgiet het bord gedeeltelijk met de chocoladesaus, stort de bavaroisjes, versier met physalis, schijfjes appel en blaadjes munt.

Appelen in de oven 2

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 Jonagold-appelen
50 g bruine suiker
50 g gehakte nootjes
2 fijngehakte gedroogde abrikozen
1 koffielepel kaneel
1 puntje geraspte nootmuskaat
20 g boter
1 glas water

Bereiding

Snij het hoedje van de appelen weg en haal er het vruchtvlees uit met een appelboor en een lepeltje.
Verwarm de oven op 180° C.
Schik de appelen op een beboterde ovenschotel, meng suiker, nootjes, abrikozen, kaneel en nootmuskaat ondereen.
Vul de appelen daarmee op en druk goed aan.
Leg op elke appel een nootje boter.
Giet water in de ovenschotel, zet hem in de oven en laat de appelen gaar worden (ongeveer 30 minuten).
Giet de saus over de appelen en serveer warm.

Appelen in de oven met cider

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 appelen
50 g boter
50 g suiker
¼ l halfdroge cider
1 eettepei dikke verse room
5 eetlepels bramenjam (of een andere jam naar keuze)

Bereiding

De appelen schillen en ontpitten door ze lichtjes uit te hollen.
Een vuurvaste schotel flink boteren.
De appelen erin schikken, ze bestrooien met suiker en overgieten met cider.
Ze gedurende 40 minuten in de matige (160° C) oven bakken.
Dan de room bijgieten en elke appel beleggen met een lepel jam.
Warm of koud serveren.

Appelen met karamel

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 reinetappelen
100 g fijne kristalsuiker
1 citroen
1 theelepel kaneelpoeder
20 g boter
8 muntblaadjes

Bereiding

Doe de suiker in een grote pan.

Voeg water toe zodat de suiker volledig bedekt is en laat het geheel koken tot een lichte karamel.

Verdeel de appelpartjes in de pan, besprenkel met citroen, dek af en laat 10 minuten op een zacht vuur bakken.

Draai de partjes appel om en laat nog 10 minuten op een zacht vuur verderbakken tot de appelen goudgeel zien en ook binnenin zacht zijn.

Schik de stukjes appel op dessertbordjes.

Voeg de boter bij de karamel, meng en giet het geheel over de appelen.

Voor een heerlijk koud-warm contrast plaats u in het midden van het bord een bol roomijs en versier met muntblaadjes.

Appelpapillotte

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 appels (bv Pink Lady of Jonagold)
4 eetlepels boter
3 eetlepels bruine suiker
4 eetlepels gehakte noten (bv pistache of hazelnoten)
4 eetlepels notenijs

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Snijd de gewassen appels in vieren, verwijder het klokhuis.
Snijd de appelpartjes in blokjes.
Verdeel de appelpartjes over 4 velletjes bakpapier of aluminiumfolie.
Verdeel hier de in klontjes verdeelde boter over en bestrooi de appel met de suiker en noten.
Vouw het bakpapier dicht en draai de uiteinden dicht als een snoepje.
Laat de appelpapillotte in de oven 20 minuten stoven.
Leg de pakketjes op de borden, vouw ze open en leg er een bolletje ijs op.
Serveer direct.

Appels met een kruimelkorstje en yoghurtsaus

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 appels, bijvoorbeeld Elstar
1 eetlepel suiker
sap van 1 citroen

voor het kruimelkorstje

50 g bitterkoekjes
100 g bloem
25 g donkerbruine suiker
1 theelepel kaneel
75 g zachte boter

voor de saus

1 theelepel kaneel
1 zakje vanillesuiker
¼ l yoghurt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in smalle partjes.

Doe de appelpartjes in een lage ovenschaal of ronde taartvorm (doorsnede ca. 26 cm) en meng ze met de suiker en het citroensap.

Verkruimel de bitterkoekjes boven een kom en meng de bloem, basterdsuiker en kaneel erdoor.

Voeg de boter toe en roer tot het mengsel grof kruimelig is.

Verdeel het kruim over de appels en bak de appels in het midden van d oven in ca. 45 minuten gaar.

Roer intussen de kaneel en de vanillesuiker door elkaar en roer het mengsel door de yoghurt.

Geef de saus bij de warme appels.

Appels uit de oven met vanillesaus

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Duits	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 grote stevige appels
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels rozijnen
1 eetlepel gehakte walnoten
1 zakje vanillesuiker
½ theelepel kaneel
½ l witte wijn

voor de vanillesaus

1 vanillestokje
1 l melk
150 g suiker
25 g maïzena
3 eidooiers

Bereiding

Schil de appels en boor de klokhuizen eruit.
Besprenkel ze met citroensap.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Meng de rozijnen met de noten, vanillesuiker en kaneel.
Vul de appels met dit mengsel.
Zet de appels naast elkaar in een ovenvaste schaal en giet de wijn erbij.
Zet ze 20-25 minuten in het midden van de oven.
Maak intussen de saus.
Snijd het vanillestokje in de lengte open en haal het merg eruit.
Breng het stokje met merg en melk aan de kook.
Voeg de suiker toe en los deze op.
Bind de vanillemelk met de maïzena, losgeroerd met 1 eetlepel water.
Breng de melk aan de kook.
Neem de pan van de warmtebron en bind de saus met de eidooiers.
Serveer de saus bij de warme appels.

Appelvla met walnoten

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 appels
2 sneetjes wittebrood
100 g gepelde walnoten
40 g boter
50 g lichtbruine basterdsuiker
10 dadels ¼ l slagroom
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker
1 mespunt kaneel
1 l vanillevla

Bereiding

Snijd de geschilde appels zonder de klokhuizen in partjes.
Verkruimel het brood zonder de korst.
Houd een paar mooie noten achter voor de garnering en hak de rest grof.
Verhit de helft van de boter met de helft van de suiker in een koekenpan en laat de appelpartjes op middelhoog vuur aan beide kanten bakken tot ze goudbruin gekarameliseerd zijn.
Scheep ze uit de pan.
Voeg de resterende boter toe en bak het broodkruim met de noten en de resterende suiker knapperig.
Scheep dit mengsel eveneens uit de pan.
Ontpit de dadels en snijd ze in reepjes.
Klop de slagroom stijf met de eetlepel basterdsuiker en de kaneel.
Verdeel de helft van de appels over hoge dessertglazen of limonadeglazen.
Verdeel er eerst de helft van de dadels en daarna de helft van het notenmengsel over.
Scheep er de helft van de vanillevla over.
Herhaal deze procedure.
Garneer de bovenkant met een toef slagroom en de achtergehouden noten.

Applecrisp 2 (knapperige appelgratin)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kg oranjegele cox en jjonagold gemengd
2 eetlepel citroensap
150 g tarwebloem
150 g bruine suiker
2 koffielepels kaneelpoeder
80 g goed gekoelde boter + boter voor de plaat
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Beboter een roosterplaat.
Schil en ontpit de appels en snij ze in fijne plakjes.
Snij de boter in kleine dobbelsteentjes.
Verdeel de schijfjes appel in opeenvolgende lagen en besprenkel ze telkens met citroensap.
Meng de bloem, de suiker, de kaneel en ½ koffielepel zout.
Voeg er de blokjes boter aan toe en meng het geheel door de handpalmen tegen elkaar te wrijven: de bereiding moet eruit zien als korrelig zand.
Verdeel ze over de appels en let erop dat deze volledig bedekt worden.
45 minuten bakken in de warme oven: de bovenkant moet goed bruin gebakken zijn.
Dien warm op zonder meer of met een bol vanille-ijs.

Applecrumble

Menugang Nagerecht
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 grote goudrenetten, geschild en in schijfjes
1 eetlepel bruine suiker
2 eetlepels blanke suikerstroop
2 eetlepels citroensap

voor de bovenlaag

120 g zelfrijzend bakmeel
½ kop gemalen kokos
½ kop havermoutvlokken
90 g bruine suiker
100 g boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.
Vet een diepe ovenschaal in met olie.
Doe appels, suiker, suikerstroop en citroensap in een grote pan.
Dek die af met een goed sluitend deksel en kook de appels 10 minuten op een laag vuur, tot ze zacht worden.
Scheep de appels in de ovenschaal.
Meng bakmeel, kokos, havermout en suiker.
Maak een kuiltje in het midden.
Boter smelten en bij de droge gieten.
Tot een kruimelige massa mengen.
Strooi de kruimels over de appels.
Bak de schotel 25-30 minuten in de oven tot de bovenlaag knapperig en bruin is.
Serveer warm of koud.
Lekker met roomijs en slagroom.

Artisjok-avocadosalade met krab royale, spiesje van langoustines en krokant koekje met ga...

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 langoustines
160 g verse schoongemaakte kingkrab
4 artisjokken
2 rijpe avocado's
1 appel Granny Smith
4 ronde koekjes van brickdeeg
16 fijne schijfjes ganzenlever
1 eetlepel kaviaar
2 eetlepels appelbalsamico of gewone aceto balsamico
2 eetlepels limoenolijfolie
1 citroen
1 bosje bieslook
4 blaadjes basilicum
4 eetlepels room
4 gemengde hoopjes salade (mengeling van raketsla, misuma, rode Italiaanse salade)
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel hazelnootolie
½ eetlepel rode-wijnazijn
peper
zout

Bereiding

De langoustines pellen en het darmkanaal verwijderen.
De artisjokken schoonmaken en gaarkoken in water met citroen, azijn, peper, zout en olijfolie.
De artisjokbodems en het vlees van de avocado's in blokjes snijden en kruiden met peper, zout, citroensap en olijfolie.
Meng deze salade met de schoongemaakte krab, fijngesneden basilicum en bieslook.
Steek vier ronde koekjes uit het deeg en bak de plakjes 2 minuten in een voorverwarmde oven van 180° C.
Beleg de koekjes met de fijnversneden ganzenlever en kruid met peper en zout.
Was en droog de slasoorten en kruid met peper en zout.
Voeg 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel hazelnootolie en ½ eetlepel rode-wijnazijn toe.
Vermeng de room met de kaviaar, een weinig citroensap en peper van de molen.
Bak de langoustines in olijfolie en kruid met peper en zout.
Schik de krabsalade in het midden van de borden.
Leg daar de langoustines op, schik daarop de salade.
Hier weer bovenop komt het ganzenleverkoekje.
Lepel de kaviaarcrème rond het gerecht en besprenkel met limoenolijfolie en appelbalsamico.

Asperges met knapperige bacon

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

Ingrediënten

1½ kg asperges

zout

1 duopak krieltjes

250 g bacon

15 g boter

1 zak aspergesaus, (knorr)

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Schil de asperges van het kopje naar beneden en breek of snijd het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf.

Kook de asperges in water met zout, afhankelijk van de dikte, in 15-30 minuten gaar.

Kook de krieltjes in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Bak intussen de bacon in de boter knapperig uit. Kook de eieren in ± 8 minuten hard.

Laat ze schrikken onder koud stromend water pel ze en snijd ze in parten.

Verwarm de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Leg de afgegoten asperges op een schaal.

Schenk de saus erover en verdeel de bacon er over en leg de eipartten ertussen.

Bestrooi de krieltjes met de peterselie en serveer ze bij de asperges.

Wijnadvies: Cave d'Obernai pinot blanc, wit, Frankrijk

Aspic met rode vruchten in Jurançon

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

aardbeien
frambozen
aalbessen
kersen
1 fles Jurançonwijn
2 takjes munt voor de versiering
gelatine

Bereiding

Was en droog het fruit grondig.
Snijd de aardbeien in plakjes of in de lengte.
Ontpit de kersen.
Rits de aalbessen van de steeltjes en haal de kroontjes van de frambozen.
Je kan het fruit mengen zoals je wenst.
Verwarm de Jurançon om de alcohol te laten verdampen.
Proef en voeg zo nodig wat suiker toe - geef echter voorrang aan natuurlijke smaken.
Schik het fruit in de vorm.
Laat de gelatine (hoeveelheid volgens verpakking) in de Jurançon smelten en afkoelen.
Giet de indikkende Jurançon over de vruchten, dek af met plasticfolie en zet 1 nacht in de koelkast.
Ontvorm de aspic op een grote schotel (houd de vorm gedurende enkele seconden in zeer heet water).
Versier met de muntblaadjes.

Atjar van Galia-meloen

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 Galia-meloenen
1 limoen
250 g suiker
1 stuk verse gember
4-kruidentpoeder
75 cl witte wijnazijn

Bereiding

Snij de meloenen in stukken, haal er de pitten uit, neem het vruchtvlees weg en snij het in dobbelstenen.
Was de limoen en snij hem overlangs in tweeën, en dan in schijfjes.

Rasp 2 eetlepels verse gember.

Breng de azijn en de suiker aan de kook, dompel er de limoenschijfjes 3 minuten in, haal ze eruit met een schuimspaan en doe hetzelfde met de meloenblokjes (met kleine hoeveelheden ineens).

Verdeel de meloen en de limoen over bokalen die met kokend water werden uitgespoeld.

Voeg de gember en 1 koffielepel kruidenmengeling bij de azijn.

Laat 2 minuten koken en giet het mengsel dan op de meloen tot de bokalen vol zijn.

Sluit ze en bewaar ze koel.

Aubergine gevuld met pittig fijngehakt

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

Ingrediënten

2 grote aubergines
2 uien
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes fijngehakt (à 175 g)
2 eetlepels Mexican seasoningmix (busje à 100 g)
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)
1 pak wilde en witte rijst (250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Aubergines wassen, in lengte halveren en tot ca. 1 cm van rand uithollen (vruchtvlees wordt niet gebruikt).
Uien pellen en snipperen.
Tomaatblokjes laten uitlekken, sap opvangen. In pan olie verhitten en uien ca. 2 minuten fruiten.
Fijngehakt en kruiden toevoegen en ca. 4 minuten bakken.
Tomaatblokjes toevoegen en ca. 1 minuut verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Aubergines hoog opvullen met gehaktmengsel en in ovenschaal leggen.
Kaas erover verdelen.
Tomatensap op bodem van schaal schenken.
Aubergines in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en lichtbruin bakken.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Aubergines serveren met rijst.

Bagna cauda van groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kleine venkelknollen
4 kleine artisjokken
4 kleine wortels
1 kleine bloemkool
1 stronkje witlof
2 kleine kroppen radicchio
1 bosje radijsjes
1 stronk bladselderij
8 kleine aardappelen
1 krop andijvie
zeezout
gekookt ei (facultatief)

saus

10 à 12 gezouten ansjovisjes
6 teentjes knoflook
peper
zout
1 kop extra vierge olijfolie
4 eetlepels ongezouten boter
enkele druppels rodewijnazijn
limoenschilletjes (facultatief)

Bereiding

Was de groenten in een grote kom koud water en dep droog.
Ontdoe de venkelknollen van draden en snijd ze dwars in schijfjes.
Haal de buitenste blaadjes van de artisjokken weg zodat het lichtgroene hart zichtbaar wordt.
Snijd ze in dunne driehoekjes.
Schil de wortelen en snijd ze overlangs in schijfjes.
Breek de bloemkool in kleine roosjes.
Haal het witlofstronkje en de radicchio uit elkaar.
Maak de andijvie schoon.
Was en droog hem zorgvuldig.
Maak twee insnijdingen in de radijsjes zodat de kwartjes nog aan elkaar blijven hangen.
Haal de selderijstengels uit elkaar.
Was en kook de aardappelen in hun schil.
Bestrooi alles licht met zeezout.
Meng de groenten in een schaal en maak er een kleurrijk geheel van.
Voeg er een gekookt ei aan toe.
De saus: spoel en fileer de ansjovisjes.
Stamp in een mortier de knoflook met wat peper en zout fijn tot een pasta.
Voeg de ansjovisjes toe en plet ze onder de pasta.
Verwarm de olijfolie en de boter op een matig vuur.

Bagna cauda van groenten

Voeg de helft van het ansjovismengsel toe, de rodewijnazijn en eventueel de limoenschilletjes en laat 2 minuten zacht stoven.

Roer er de resterende ansjovispasta onder en voeg zout en peper toe.

Giet de saus in een verwarmde kom of in individuele potjes.

Banaan in brikdeeg met amandelen

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 soeplepels amandelschilfers
1 banaan
1 eierdooier
4 takjes munt
1 blaadje brickdeeg
poedersuiker
8 soeplepels frambozencoulis

Bereiding

Snij de banaan in 4 en het brikdeeg ook.
Smeer het deeg in met het eigeel.
Wikkel de stukken banaan erin, zodanig dat de uiteinden niet gevuld zijn.
Frituur dan gedurende 3 of 4 minuten de ingepakte bananen op 180° tot ze mooi krokant zijn.
Ondertussen warmt u de amandelschilfers op in de oven.
Serveer de bananen met de frambozencoulis, de amandelschilfers en een takje munt.
Bestrooi het geheel met poedersuiker.

Banaansoesjes met gemberroom

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 pak slagroomsoesjes (diepvries 250 g)

1 bekertje slagroom (125 ml)

6 eetlepels gembersiroop (flesje à 25 ml)

2 bananen

2 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding

Soesjes laten ontdooien.

Slagroom stijfkloppen met 3 eetlepels gembersiroop.

Bananen pellen en elk in 12 plakjes snijden.

Aan elk satéstokje 2 soesjes en 3 banaanplakjes rijgen.

Spiesjes over vier borden verdelen en besprenkelen met rest van gembersiroop.

Gemberroom ernaast scheppen.

Garneren met chocoladevlokken.

Bananen in papillot met vanille

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 bananen
1 vanillestokje
2 soeplepels abrikozenkonfituur
4 stukken aluminiumpapier

Bereiding

Pel de bananen en schik ze op de aluminiumfolie zodat u ze kan inpakken.
Smeer ze in met abrikozenkonfituur.
Snijd het stokje vanille in de lengte in vieren en leg een stukje naast elke banaan.
Doe de papillotten dicht en bak ze een kwartier in de over op 150°C.
Serveer de pakketjes dicht.

Bananenbeignets

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 bananen
250 g bloem
2 eetlepels olijfolie
30 g poedersuiker
1 ei
30 cl bier
2 eiwitten
1 snuifje zout
olie voor het frituren

Bereiding

Klop het ei en de suiker tot een gladde massa.

Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden en doe er het eiarmengsel, de olijfolie en wat zout bij.

Voeg dan beetje bij beetje het bier toe tot u een stevig beignetbeslag krijgt.

Laat het een tijdje rusten.

Klop de eiwitten stijf en schep die juist voor het gebruik door het beignetbeslag.

Snijd elke banaan in vier of vijf stukken en haal ze door het beslag.

Frituur de beignets in olijfolie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Strooi er juist voor het serveren wat poedersuiker over.

Barbecuedessert "tropical"

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g Tropical Mix (diepvries)
4 eetlepels vloeibare honing
4 eetlepels Grand Marnier
kaneelpoeder
4 vellen aluminiumfolie (30 x 30 cm)
8 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

Verdeel de diepgevroren vruchtenmengeling over de 4 vellen aluminiumfolie.
Strooi er wat kaneel over.
Plooi de randen van de aluminiumfolie omhoog tot een pakje.
Laat bovenaan een opening van ± 5 cm doorsnede.
Giet in elk pakje 1 eetlepel honing en 1 eetlepel Grand Marnier.
Zet de pakjes 12 tot 15 minuten op de nog warme barbecuerooster (niet te heet !).
Maak de pakjes een beetje open en schep er 2 bolletjes vanille-ijs in.
Dien onmiddellijk op.

Tip : U kunt de Tropical Mix natuurlijk ook vervangen door verse vruchten: ananas, druiven, meloen, appel, perzik, enz.

Cantaloupe meloen met vers fruit

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 blaadjes munt
2 soeplepels suiker
1 Cantaloupe meloen
2½ dl muskaatwijn
mengelmoes van verse fruiten

Bereiding

Schil en ontpit de meloen en snij hem in grove stukken.
Overgiet met de muskaatwijn en mix het geheel.
Voeg er tijdens het mixen de suiker aan toe.
Schik het fruit in een diep bordje en overgiet het geheel met het meloensoepje.
Strooi over het geheel de fijnversneden munt.

Carpaccio van rosbief

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

150 g rosbief (dungesneden)
1 bakje rucolasla (30 g biologisch)
4 eetlepels olijfolie met truffelaroma (fles à 250 ml)
1 eetlepel azijn
40 g oude kaas (stukje)
½ ciabatta (à 225 g)

Bereiding

Rosbief en rucola over vier borden verdelen.
Dressing kloppen van olie en azijn.
Dressing over rosbief sprenkelen en bestrooien met zout en (versgemalen) peper.
Kaas met grove rasp boven borden raspen.
Serveren met ciabatta.

Compositie van ananas en kokos met vanille en chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor de granité van ananas

1 ananas
1 vanillestokje
100 g suiker
100 g water

voor de kokosmousse

125 g kokospuree (exotische winkels)
1½ gelatineblaadje
3 eiwitten
50 g suiker
225 g half opgeklopte room
50 g geraspte kokos

voor de ananassaus

2 dl ananassap
100 g suiker
2 eetlepels water
1 dl kokosmelk
1 scheutje rum

voor de garnering

200 g chocoladedriehoekjes
100 g ananas in blokjes
verse munt
1 citroen

Bereiding

Maak de granité een dag van tevoren: Schil de ananas en houd er 100 g van apart voor de tartaar.

Mix de rest van de ananas in de blender en zeef het sap.

Houd 2 dl apart voor de saus.

Laat de suiker met het water en het vanillestokje inkoken tot een siroop en roer de rest van het ananassap erdoor.

Giet het mengsel in een dunne laag in een kom en zet die in de diepvriezer.

Roer dit om de 5 à 10 minuten los met een vork en herhaal dit tot de granité korrelig is.

Week de volgende dag de gelatine in koud water.

Klop de eiwitten met de suiker tot een stevig schuim.

Verwarm de kokospuree, neem de pan van het vuur en roer het gelatineblad erdoor.

Voeg de geraspte kokos toe en schep dan het schuim en de half opgeklopte room door het mengsel.

Zet dit in de koelkast.

Compositie van ananas en kokos met vanille en chocolade

Maak de saus: laat de suiker met het water tot een lichte karamel koken, voeg de rum, het ananassap en de kokosmelk toe en zeef het mengsel.

Laat de saus afkoelen.

Roer de ananasblokjes, de fijngesneden munt en wat citroensap door elkaar.

Verdeel het mengsel over de borden.

Doe de kokosmousse in een spuitzak, spuit die tussen de chocoladedriehoekjes en zet ze op de borden.

Werk dit af met wat ananassaus en schep er net voor het serveren wat granité bij.

Confituur van perziken en zwarte bessen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg zwarte bessen
800 g goed rijpe perziken
1 citroen
1¼ kg fijne suiker
1 zakje pectine
5 dl bronwater

Bereiding

Spoel de bessen, dep ze goed droog en rist ze af.
Schil de perziken en snij het vruchtvlees in kleine stukjes.
Pers de citroen uit.
Vermeng de pectine met 5 eetlepels suiker.
Doe het fruit met de suiker, de pectine, het citroensap en het bronwater in een grote microgolfschaal.
Dek af en verwarm 15 minuten op volle kracht.
Schep tussendoor een paar keer goed om en plet de bessen met een houten lepel.
Verdeel de confituur over brandschone jampotten en sluit ze hermetisch.

Tip : Als u deze confituur in de klassieke confituurketel maakt, moet u de kooktijd zeker met een half uur verlengen. Om te controleren of hij voldoende vast is, schept u een paar druppels op een ijskoud bordje : ze moeten meteen opstijven.

Crème met aalbessen

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 l melk

1 stokje vanille

6 eieren

100 g suiker

3 eetlepels orgeadestrop

500 g aalbessen

Bereiding

De melk koken met het doormidden gespleten vanillestokje.

De eierdooiers met de suiker tot een schuimig mengsel kloppen.

De melk langzaam over dat mengsel gieten (nadat de vanille verwijderd werd), het dan op een heel laag vuur laten indikken zonder dat het kookt.

Van het vuur nemen zodra de crème aan de lepel blijft kleven.

Parfumeren met de orgeadestrop en laten afkoelen.

Flink gekoeld serveren met de afgeriste, gewassen en afgedroogde bessen.

Naar smaak amandelschuimpjes erbij geven.

Crumble met witte en blauwe druiven

Menugang Gebak
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g witte druiven
500 g blauwe druiven
125 g fijne suiker + een paar eetlepels
100 g boter + 25 g voor de schotel
150 g bloem
1 ei
50 g amandelpoeder
1 koffielepel kaneelpoeder

Bereiding

Verdeel de boter in brokjes en vermeng met het ei, de gezeefde bloem, de suiker, het amandel- en het kaneelpoeder.

Kneed alles met de hand tot een droog en brokkelig deeg.

Laat het 30 minuten rusten op een koele plaats.

Spoel de druiven, snij ze in twee en haal er de pitten uit.

Werk boven een kom zodat het sap wordt opgevangen.

Bak de druiven 1 minuut in 1 eetlepel boter en bestrooi ze met suiker.

Beboter een ovenschotel, leg er de druiven in en bedek ze met het deeg.

Laat 20 minuten bakken op 180° in een voorverwarmde oven.

Dien op met verse dikke room.

Crumble van rode vruchten

Menugang Nagerecht
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g aardbeien
250 g frambozen
100 bosaardbeien
150 g rode aalbessen
2 soeplepels fijne kristalsuiker

voor de crumble

1 soeplepel melk
60 g fijne griessuiker
125 g bloem
1 eigeel
50 g zachte boter
70 g amandelpoeder

Bereiding

Was de aardbeien en aalbessen en doe de steeltjes eraf.
Snijd de aardbeien in tweeën.
Veeg de bosaardbeien en de frambozen voorzichtig af.
Leg het fruit op een grote ovenschotel en strooi er suiker over.
De suikerlaag mag niet dikker zijn dan 2 cm.
Meng alle voor de crumble in een grote kom.
Kneed het deeg met de handen tot een dikke pasta.
Bedek het rode fruit ermee.
Bak in een oven op middelmatige temperatuur gedurende 30 minuten.
U kan de crumble ook een lichtbruin kleurtje geven door hem na de baktijd nog 2 minuten onder de grill te schuiven.
Dien lauw op met dikke room of zure room met dezelfde consistentie.

Drie-bonenchili 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje rundergehakt (ca. 400 g)
2 theelepels chilipoeder
1 blik kidneybonen (400 g)
1 pot kapucijners (720 g)
1 zak soepgroenten grof (250 g)
1 pot groenteschotel voor chili con carne (620 g)
zout
peper

Bereiding

In braadpan olie verhitten.
Gehakt met chilipoeder in ca. 5 minuten rul bakken.
Kidneybonen en kapucijners laten uitlekken.
Soepgroente aan gehakt toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Kidneybonen, kapucijners en groenteschotel toevoegen.
Geheel in ca. 5 minuten door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met ijsbergsla.

Eenvoudige cake met pruimen

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

Ingrediënten

125 g boter
125 g suiker
1 pakje vanillesuiker
3 eieren
250 g zelfrijzende bloem
enkele eetlepels melk
750 g verse pruimen

Bereiding

Halveer en ontpit de pruimen.
Laat de boter zacht worden en roer tot een crème.
Doe er de suiker, vanillesuiker en hele eieren bij.
Werk er de bloem en enkele eetlepels melk onder tot je een smeuïg deeg krijgt.
Strijk een bakvorm van 24 cm lengte in met boter.
Verwarm de oven voor tot 180° C.
Doe de helft van het deeg in de bakvorm.
Leg de halve pruimen op het deeg. Houd een tiental stuks over voor de versiering.
Doe het overige deeg in de bakvorm en schik de overgebleven pruimen op de cake.
Bak de pruimencake in de voorverwarmde oven gedurende ongeveer 40 tot 50 minuten.
Laat 10 minuten rusten in de bakvorm en stort dan op een rooster om af te koelen.
Serveer op kamertemperatuur of nog lichtjes lauw.

Eiernestjes

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het soezenbeslag

1 dl water
1 snuifje zout
1 klontje suiker
35 g boter
50 g bloem
2 eieren

voor de vulling

150 g mascarpone
2 eetlepels bosbessen-confituur
1 zakje vanillesuiker

voor de garnituur

chocolade eitjes

Bereiding

Breng voor het soezenbeslag 1 dl water aan de kook met een snuifje zout, 1 klontje suiker en 35 g boter.

Strooi er, van het vuur af, 50 g bloem bij en roer goed glad.

Laat het mengsel wat 'opdrogen' op een zacht vuur.

Roer er, van het vuur af, één voor één 2 eieren door.

Roer telkens goed glad.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet het in.

Spuit met een spuitzak met karteltuit 4 hoopjes van het beslag op het papier.

Bak de soezen 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200° C.

Vermeng voor de vulling 150 g mascarpone met 2 eetlepels bosbessen-confituur en 1 zakje vanillesuiker.

Vul er de afgekoelde soezen mee.

Werk af met chocolade eitjes.

Engelse appeltaart 2

Menugang Gebak
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rol bladerdeeg
50 g boter
75 g griessuiker
8 g citroenrasp
2 eieren
75 g bloem
3 g bakpoeder
25 g lauwe melk
2 appels
3 eetlepels abrikozenconfituur
50 g rozijntjes
12 eetlepels bloedsuiker

Bereiding

Klop de boter, de suiker en de citroenrasp door elkaar en voeg er één voor één de eieren aan toe.
Giet de bloem samen met het bakpoeder door een zeef, en spatel ze onder de suiker-eiermassa.
Roer er tenslotte de melk onder.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij ze in kwartjes.
Snij de bolle kant van elk kwartje waaivormig in.
Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.
Plooi het teveel aan deeg naar binnen.
Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.
Verdeel de abrikozenconfituur over de deegbodem en strooi er de rozijntjes op.
Giet er het taartbeslag in en schik de ingesneden appelkwartjes er op.
Laat de taart 40 minuten bakken in de voorverwarmde oven.
Haal ze uit de oven, ontvorm ze en laat afkoelen op een taartrooster.
Bestrooi de taart als ze afgekoeld is met bloedsuiker.

Fettucini con pollo, olive, pomodori e rucola (fettucini met kip, olijven, tomaat)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g Fettucini (pasta)
350 g kipfilet
3 bosuitjes
100 g olijven (zwarte en groene)
1 bakje cherrytomaatjes
50 g Parmezaanse kaas
2 eetlepels Bertolli Vloeibaar voor Koken, Bakken en Braden
1 zak Bertolli Pastasaus Mild
100 g rucola

Bereiding

Kook in een pan ruim water de pasta 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de kipfilet in stukjes en kruid ze met peper en zout.
Snijd de bosuitjes in ringen. Hak de olijven in grove stukken en was de cherrytomaatjes.
Rasp de kaas.
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak hierin de stukjes kipfilet bruin en krokant.
Voeg vervolgens de bosui, olijven en cherrytomaatjes toe en roerbak dit een paar minuten op hoog vuur.
Roer dan de pastasaus erdoor en laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes pruttelen.
Scheep vlak voor het einde de gewassen rucola erdoor.
Serveer de pasta met de pastasaus in een grote schaal en garneer het gerecht met wat parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Lekker wijnen die passen bij dit recept zijn de Montepulciano d'Abruzzo en de Le Focaie.

Fijne appeltaart

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g fijn bladerdeeg
5 smaakvolle appels
100 g boter
100 g suiker

Bereiding

Het bladerdeeg prikken op een vochtige bakplaat.
De appels schillen , het klokhuis doorboren en verwijderen.
In fijne plakken snijden en op het bladerdeeg schikken.
Insmeren met zachte boter en bestrooien met suiker.
Bakken in voorverwarmde oven 200°C.
Van de plaat nemen en afkoelen op een rooster.
Serveren met zure room of kaneel en roomijs.

Filet de boeuf à la forestière (ossehaas van de boswachtersvrouw)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
zout
peper
500 g aardappels
250 g cantharellen
250 g champignons
100 g boter
1 dl droge witte wijn
peterselie
2 eetlepels olie

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in blokjes van 1 cm.
Leg deze in koud water.
Smeer het vlees in met olie.
Leg het in een ovenvaste schaal.
Snij 50 g boter in stukjes en leg deze op het vlees.
Schuif het 25 minuten in een oven van 220 C.
Giet de aardappels af.
Smelt 50 g boter in een pan, geef er een eetlepel olie bij en bak hierin op hoog vuur onder vaak schudden de aardappels.
Maak de champignons en de cantharellen schoon.
Snij ze in stukken.
Smelt 100 g boter en sauteer hierin de champignons en cantharellen totdat het losgelaten vocht verdampt is.
Als ze klaar zijn en de aardappels ook, geef ze dan bij de aardappels en zet het vuur klein.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Leg het vlees op een voorverwarmde schaal en houd deze warm.
Deglaceer het braadvocht met de witte wijn en wat water.
Schraap alle aanbaksels los, geef er zout en peper bij en laat even koken.
Passeer de saus.
Leg de groenten om het vlees, strooi er peterselie over en geef de saus er apart bij.

Filet de boeuf minute (ossehaas minute)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

60 g boter

peterselie

2 teentjes knoflook

thijmbloesem

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de knoflook en hak ook deze fijn.

Vermeng de peterselie met de knoflook en wat thijmbloesem.

Snij het vlees in 4 plakken.

Wentel deze door het mengsel.

Wrijf het er goed met de hand in.

Geef er zout en peper over.

Smelt de boter en als ze heet is sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin, 3 minuten aan elke kant, als het rood moet zijn.

Filet de porc aux clous de girofle (varkensfilet met kruidnagel)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet

60 g boter

12 kruidnagels

½ citroen

1 eetlepel bruine suiker

mosterdpoeder

kaneel

1 dl bouillon

4 kleine appels

zout

peper

Bereiding

Zet de oven op 200 C.

Vraag de slager een stuk filet met een vetlaagje eraan.

Beboter een ovenvaste schaal.

Wrijf zout en peper in het vlees.

Leg het in de schaal en zet deze $\frac{3}{4}$ uur in de oven.

In deze tijd perst U de halve citroen, voegt de bruine suiker erbij en een mespunt mosterdpoeder.

Meng het goed.

Meng de boter met 10 g kaneel.

Schil de appels.

Haal er met een appelboor het hart uit. maar laat een bodem in de appels zitten.

Steek in elke appel een kruidnagel.

Vul de holtes met het mengsel van boter en kaneel.

Wanneer de 45 minuten braadtijd van het vlees om zijn, snijden we de vetrand kruiselings in met een mes, zodat er een net van ruiten over ontstaat.

Smeer het vlees dan in met het mengsel van citroensap, mosterdpoeder en bruine suiker en steek er op de hoekpunten van de ruiten kruidnagels in.

Leg het vlees weer in de pan, omring het met de appels, zet weer in de oven en laat het hier nog ongeveer $\frac{1}{2}$ uur.

Leg dan het vlees in een voorverwarmde serveerschaal, leg er de appels bij, deglaceer het braadvocht met de bouillon, schraap alle aanbaksels los.

Schenk de saus in een sauspan en serveer.

Filet de porc aux pruneaux (varkensfilet met gedroogde pruimen)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet

1 ui

1 worteltje

50 g boter

1½ dl witte wijn

1½ dl slagroom

tijm

laurier

400 g gedroogde pruimen

zout

peper

Bereiding

Begin met de avond voor het diner de pruimen te wassen en ze daarna in ruim koud water te zetten.

De volgende dag beginnen we met de oven op 210 C te zetten.

Smelt de boter.

Bestrooi het vlees met zout en peper, leg het in een diepe pan en sprenkel er de boter overheen.

Zet de pan in de oven en draai het vlees vaak om.

Schil wortel en ui.

Snij ze in juliënne, zo groot als lucifers.

Giet de pruimen af, doe ze in een pan, giet er de wijn over en vul aan met water totdat de pruimen 2 cm onder staan.

Voeg er wat zout bij, breng de zaak aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.

De pruimen moeten nog een beetje stevig blijven.

Wanneer het vlees goed bruin is, voegen we er de ui en wortel bij.

Wanneer deze groenten goed bruin zijn, halen we het vet uit de vleespan, schenken er ¼ l van het kookvocht van de pruimen bij, evenals wat tijm en laurier en schuiven de pan weer in de oven.

Arroseer vaak met dit vocht.

Wanneer het vocht tot de helft is ingekookt, voegen we de slagroom toe en blijven steeds bedruipen.

De hele kooktijd in de oven bedraagt 1 uur en 20 minuten.

Haal er dan het vlees uit en houd het warm.

Passeer de saus door een zeef en laat ze nog wat inkoken, voeg er dan de pruimen bij en laat deze nog 3 minuten mee koken.

Snij het vlees in plakken, schenk er de saus over en omring het met de pruimen.

Filet de porc à la Jurassienne (varkensfilet uit de Jura)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet

100 g boter

½ wortel

1 teentje knoflook

zout

peper

mosterd

laurier

1 dl slagroom

peterselie

tijm

2 uien

1 dl witte wijn uit Arbois

Bereiding

Schil de ui en snij ze in ringen.

Maak de wortel schoon en snij ze in schijfjes.

Leg het vlees in een ovenschaal.

Omring het met ui, wortel, stukjes knoflook, een takje peterselie en tijm en een blaadje laurier.

Snij 50 g boter in stukjes en verdeel deze over de bovenkant van het vlees.

Zorg voor een oven van 200 C.

Bestrooi het vlees met zout en peper, schuif de schaal in de oven en laat ze daar ongeveer 1½ uur.

Schil ondertussen de tweede ui en hak deze fijn.

Laat ze licht kleuren in de rest van de boter.

Haal het vlees uit de oven, leg het op een voorverwarmde schaal.

Deglaceer de braadpan met de wijn.

Schraap de bodem goed, zodat alle aanbaksels los raken.

Passeer nu de saus.

Breng ze weer aan de kook en voeg nu de gehakte ui toe, met haar braadboter, een lepeltje mosterd en de slagroom.

Klop goed met de garde terwijl de saus nog even inkookt.

Proef de saus en breng ze eventueel op smaak met peper en zout.

Schenk ze in een sauspan en serveer.

Filet de porc à la Piémontaise (varkensfilet uit Piëmont)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
100 g boter
200 g champignons
zout
peper
200 g kippelevers
1 dl slagroom
½ dl bouillon

Bereiding

Bestrooi de filet met zout en peper.

Smelt de boter, en als ze heet is, sauteer dan de filet aan alle kanten snel bruin.

Zet dan het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat een uur smoren.

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.

Maak de kippelevers schoon en snij ze in grove stukken.

Sauteer tien minuten voor het einde van de braadtijd van het vlees, in de rest van de boter, de champignons samen met de kippelevers gaar.

Haal het vlees uit de pan.

Geef de bouillon bij de braadboter, schraap alle aanbaksels los van de bodem, laat even koken op hoog vuur en voeg dan de room toe.

Laat nog heel even koken.

Snij het vlees in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal, geef hier champignons en kippelevers over en schenk er de saus over.

Serveer meteen.

Filet mignon de porc au calvados (varkenshaasje met calvados)

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes

½ l bouillon

50 g boter

3 dl slagroom

0,3 dl calvados

zout

peper

komijn

Bereiding

Reduceer de bouillon tot 1 dl.

Bestrooi de varkenshaasjes met zout, peper en komijnpoeder.

Smelt de boter in een pan.

Als ze heet is braad dan de varkenshaasjes snel aan alle kanten bruin, zet het vuur klein en laat nog 20 minuten zachtjes sauteren.

Neem ze dan uit de pan.

Deglaceer het braadvocht met de ingekookte bouillon.

Flambeer het met de calvados en voeg de room toe.

Controleer de smaak en corrigeer die eventueel.

Snij de varkenshaasjes in plakken en leg deze op een serveerschaal.

Schenk er de saus over en serveer.

Filet mignon de porc à la crème (varkenshaasje met roomsaus)

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes
1 ui
100 g champignons
2 dl slagroom
60 g boter
zout
peper

Bereiding

Maak de ui schoon en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan en fruit de uitjes tot ze heel licht kleuren.
Bestrooi ondertussen de varkenshaasjes met zout en peper.
Haal de uitjes uit de boter, zet het vuur hoog en braad de haasjes snel bruin en laat ze op klein vuur zachtjes 20 minuten verder sauteren.
Was ondertussen de champignons en ciseleer ze.
Als de haasjes klaar zijn, neem ze dan uit de pan en houd ze even warm.
Voeg de uien weer bij de boter en de champignons, laat nog even sauteren, totdat de champignons het vocht loslaten en voeg dan de slagroom toe.
Laat de saus nog heel even koken, zodat ze wat indikt.
Snij de varkenshaasjes in plakken, leg ze op een voorverwarmde schaal, schenk er de saus over en serveer.

Filet mignon de porc truffé (varkenshaasje met truffels)

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes

1 truffel

1 dl cognac

60 g boter

thijmpoeder

zout

peper

60 g puree van ganzelever

Bereiding

Haal de avond voor de maaltijd de truffel uit het blikje.

Snij de helft in fijne juliënne.

Maak met een mesje kleine inkepingen in het vleesen piqueer het vlees met de truffel.

Wrijf de haasjes goed in met peper, zout en tijmpoeder, zodat het erin dringt en hak de rest van de truffel fijn.

Leg de varkenshaasjes in een kom, strooier de gehakte truffel over, schenk er de cognac en het truffelnat over en laat marineren tot de volgende dag.

Draai het vlees af en toe om in de marinade.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteren we de varkenshaasjes snel aan alle kanten bruin, zetten het vuur laag en laten ze nog 20 minuten smoren.

Tien minuten voor het einde gieten we het vocht van de marinade over het vlees, steken er de brand in en voegen ook de gehakte truffel erbij.

Trancheer de haasjes in plakken, leg ze op een voorverwarmde schaal, voeg de ganzeleverpuree bij de saus, meng deze er op zacht vuur door, zodat ze oplost in de saus.

Schenk de saus over de varkenshaas en serveer.

Flan met mirabellen

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 tot 700 g mirabellen
80 g bloem
4 eieren
¼ l melk
120 g kristalsuiker
1 pakje vanillesuiker

Bereiding

Als je met verse vruchten werkt, begin je met die te wassen en te ontpitten.

Gebruik je opgelegd fruit, giet dan hiervan het sap af.

Beboter een vuurvaste schotel en schik de vruchten erin.

Meng in een kom de bloem, de eieren, de melk, de suiker en de vanillesuiker.

Je kan hiervoor een klopper of een mixer gebruiken.

Giet het deeg over de vruchten en plaats de schotel ongeveer drie kwartier in een voorverwarmde oven op 175°.

De flan ziet er het leukst uit als je hem warm, recht uit de oven serveert, op het moment dat hij mooi bol gerezen is.

Als je de flan koud serveert (wat overigens even lekker is), kan je hem als versiering met bloedsuiker bestrooien.

Info: Een flan met vruchten is een heerlijk en snel klaar nagerecht waarmee je in het seizoen van de fruitoogst haast eindeloos kunt variëren. Naast mirabellen lenen bijvoorbeeld ook peren, verse of gedroogde pruimen en kersen op sap (uit een bokaal) zich uitstekend voor dit fruitige dessert of vieruurtje.

Flantaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het gistdeeg

10 g verse gist
40 g lauw water
175 g bloem
1 ei snuifje zout
5 g fijne kristalsuiker
40 g boter

voor de vulling

3 eierdooiers
50 g griessuiker
50 g bloem
100 g geëvaporeerde volle melk
100 g room (40 %)
2 ml vanille-extract
2 eiwitten
20 g ultra-fijne kristalsuiker
poedersuiker

Bereiding

Los de gist op in het water.

Doe de bloem in een beslagkom, maak een kuiltje in het midden en doe er de gist en het ei in.

Strooi zout, suiker en boter in klontjes op de rand.

Kneed kort tot een samenhangend deeg.

Strijk de vorm in met boter, rol het deeg uit en bekleed er de vorm mee.

Klop de eierdooiers stevig op met de suiker.

Meng er de bloem onder.

Klop er met een garde de melk en dan de room en het vanille-extract onder.

Klop de eiwitten schuimig en klop ze verder zeer stijf met de suiker.

Spatel ze onder het beslag en stort het in de vorm.

Bak de flan 35 tot 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

Ontvorm de flan onmiddellijk, laat hem afkoelen op een rooster en bestrooi na afkoeling lichtjes met poedersuiker.

Tip : Je kunt eventueel de bodem bedekken met appelmoes en /of de bovenkant afwerken met slagroom en brésiliennenoetjes.

Foie de porc au céleri-rave (varkenslever met selderij)

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

Ingrediënten

600 g varkenslever

1 knolselderij

1 appel

30 g bloem

80 g boter

zout

peper

Bereiding

Snij de lever in dunne plakken.

Schil de knolselderij en snij er 4 plakken van ongeveer ½ cm dik uit.

Bestrooi de selderij met peper en zout.

Smelt de helft van de boter in een pan en sauteer hierin de selderijplakken in 10 minuten gaar en bruin.

Houd ze warm.

Wentel de lever door de bloem en sauteer ze in de rest van de boter bruin en zo gaar als het U belieft.

Een beetje rosé is best lekker.

Breng ook deze op smaak met peper en zout.

Schil ondertussen de appel en haal het klokhuis eruit.

Snij ook hier vier mooie plakken van.

Als de lever klaar is leggen we ze op de plakken selderij.

In het braadvocht van de lever sauteren we de plakken appel nog 4 minuten.

Leg een plak appel op de lever en serveer meteen.

Foie de porc au genièvre (varkenslever met jeneverbessen)

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

Ingrediënten

500 g varkenslever
6 jeneverbessen
4 plakken rauwe ham
4 plakken bacon
30 g boter
zout
peper
2 eetlepels witte wijn

Bereiding

Zorg ervoor dat U grote dunne plakken lever heeft.
De avond van te voren stampt U de jeneverbessen fijn.
Hak ook de ham en de bacon fijn.
Voeg hier de helft van het jeneverpoeder bij en wat zout en peper.
Leg op elke plak lever een deel van dit mengsel.
Rol de lever op en steek ze vast met enkele borrelprikkers.
Bestrooi de buitenkant met de rest van het jeneverbessenpoeder.
Neem een schaal die in de oven kan.
Wrijf die ruim in met de boter.
Leg er de rolletjes lever op en zet ze een nacht in de koelkast.
Wanneer de maaltijd moet worden bereid, steken we de grill aan en als deze heet is schuiven de de schaal onder de grill.
We laten deze daar 10 minuten of iets langer.
Als de helft van de tijd verstreken is keren we de rolletjes lever om.
Haal de lever eruit.
Verwijder de stokjes en leg de lever op een voorverwarmde schaal.
Geef twee eetlepels witte wijn in de pan, schraap alle aanbaksels goed los op hoog vuur, schenk de saus over de lever en serveer.

Foie de porc à l'Italienne (Italiaanse varkenslever)

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

Ingrediënten

500 g varkenslever

2 uien

100 g selderijknol

2 wortels

2 tomaten

50 g boter

½ snee witbrood

zout

peper

1 teentje knoflook

peterselie

citroensap

tijm

salie

Bereiding

Vul een pan met water en breng dit aan de kook.

Laat de lever aan een stuk en dompel ze in het kokende water.

Blancheer ze 4 minuten.

Haal ze dan uit het water en snij ze in vier plakken.

Was wat peterselie en hak ze fijn.

Schil de uien en hak ze fijn.

Maak de wortels schoon en snij ze in brunoise.

Doe evenzo met de selderijknol.

Maak de tomaten concassée.

Schil de knoflookteen.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, voeg er dan de uien bij, de wortel en de selderijknol.

Laat dit 5 minuten sauteren.

Maak het brood tot kruim en voeg het toe.

Voeg ook de blokjes tomaat toe.

Strooi er zout en peper over, een beetje tijm en wat salie.

Pers er ook de knoflook over.

Voeg er een dl water bij en laat het met het deksel op de pan nog 10 minuten zachtjes sudderen.

Leg nu de plakken lever op het groentenbedje, leg het deksel weer op de pan en laat nog eens 10 minuten zachtjes stoven.

Leg dan de plakken lever op een voorverwarmde schaal, geef het citroensap bij het groentenmengsel, breng het nog even aan de kook, strooi er de gehakte peterselie over en omring met dit mengsel de lever.

Serveer meteen.

Foie de porc à la Bavaroise (varkenslever uit Beieren)

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

Ingrediënten

600 g varkenslever

50 g boter

2 uien

25 g bloem

¼ l bouillon

azijn

zout

peper

marjolein

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.

Snij de lever in dunne plakken met een scherp mes.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, voeg de uien toe en fruit deze lichtbruin.

Schep dan de uien uit de pan, bestrooi de lever met peper en zout en sauteer ze in enkele minuten aan beide kanten bruin.

Voeg dan de uien er weer bij en geef er ook de bloem bij.

Roer deze goed door en laat even sudderen.

Deglaceer dan met de bouillon en een scheut azijn.

Roer totdat de saus glad wordt.

Geef er een beetje marjolein bij.

Zet het deksel op de pan en laat nog 4 minuten zachtjes koken.

Geef er aardappelpuree bij.

Foie de veau au bacon (kalfslever met bacon)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

50 g boter

4 plakken bacon

50 g bloem

2 citroenen

zout

peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Snij 1 citroen in schijven.

Snij de tweede citroen doormidden en pers een helft uit.

Strooi zout en peper op de plakken lever en haal ze door de bloem.

Verhit de boter in een pan en sauteer hierin even de plakken spek.

Leg ze op een bord en houd ze warm.

Sauteer dan in dezelfde boter de plakken lever gedurende 4 minuten aan elke kant.

Leg de lever op een voorverwarmde schaal, leg er de plakken bacon op en een schijfje citroen.

Deglaseer de braadboter met het citroensap, schraap alle aanbaksels goed los en schenk deze saus over het vlees.

Foie de veau à l'anglaise (kalfslever op z'n Engels)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

100 g boter

4 plakken bacon

1 citroen

40 g bloem

peterselie

zout

peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de citroen dik en snij ze in 4 plakken.

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin heel even de plakjes bacon.

Leg ze apart.

Geef 25 g boter in dezelfde pan, strooi zout, peper en bloem over de lever en sauteer ze 4 minuten aan elke kant.

Leg de plakken lever op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.

Leg op elke plak een schijfje bacon en daarop een schijf citroen.

Giet de boter weg uit de pan en smelt hierin de rest van de boter.

Als ze lichtbruin is, giet ze dan over het vlees, strooi er peterselie over en serveer.

Foie de veau à l'Antillaise (kalfslever op z'n Antiliaans)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

50 g boter

1 dl droge witte wijn

1 ui

2 teentjes knoflook

1 citroen

2 bananen

oregano

½ dl rum

zout

peper

groene pepers

Bereiding

Schil de ui en hak hem fijn.

Schil de knoflook en hak die fijn.

Pers de citroen uit.

Doe de plakken lever in een diep bord, giet er de witte wijn op, wat oregano, de ui, de knoflook en het citroensap.

Laat de lever een uur marineren en draai ze vaker om.

Laat ze dan uitlekken en strooi er zout en peper over.

Schil de bananen, maak ze met een vork fijn, geef er een eetlepel groene pepers bij en de rum en meng het goed.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de lever gedurende 4 minuten aan elke kant.

Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Geef nu de marinade in de pan en reduceer ze tot de helft.

Geef er dan de bananenpuree bij en laat nog 2 minuten zachtjes koken.

Schenk deze puree over de lever en serveer.

Foie de veau à la Bercy (kalfslever uit Bercy)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

150 g boter

1 dl droge witte wijn

1 bosje sterkers

1 sjalot

250 g merg

peterselie

40 gram bloem

zout

peper

Bereiding

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Doe het in een pannetje met de witte wijn en reduceer dit mengsel totdat al het vocht verdwenen is.

Laat het dan afkoelen.

Snij het merg in brunoise, doe die in een pannetje, geef er koud water bij met zout en pocheer ze 5 minuten.

Giet ze af op een doek.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Was de sterkers.

Geef 100 g boter bij de sjalot en de peterselie.

Geef er zout en peper bij en meng goed.

Voeg dan het merg toe, meng goed en zet het apart.

Smelt 50 g boter in een pan, geef zout en peper over het vlees, haal het door de bloem en sauteer ze 7 minuten aan elke kant.

Leg ze op een voorverwarmde schaal.

Versier met de sterkers.

Leg op elke plak een groot stuk Bercy boter en serveer.

Foie de veau à la Bordelaise (kalfslever uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

600 g kalfslever
90 g boter
4 dl witte Bordeaux wijn
100 g spek
1 varkensnet
1 ui
200 g champignons
1 sjalot
20 g bloem
tomatenpuree
zout
peper

Bereiding

Maak van 20 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.
Leg deze in de koelkast.
Snij het spek in kleine brunoise.
Piqueer de lever met de brunoise spek.
Doe de lever in een kom, geef er zout en peper over en schenk er de wijn bij.
Laat een uur marineren.
Schil de ui en sjalot en hak beide fijn.
Maak de champignons schoon en hak ze klein.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin ui, sjalot en champignons gedurende 6 minuten, geef er zout en peper over.
Week het varkensnet in lauw water.
Haal de lever uit de marinade, droog ze, besmeer ze met het uienmengsel en draai ze in het gedroogde varkensnet.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de lever aan alle kanten bruin.
Voeg een lepel tomatenpuree bij de wijn van de marinade en voeg het mengsel bij de lever.
De vloeistof moet tot op halve hoogte van de lever komen.
Zet de deksel op de pan en laat zachtjes gedurende 45 minuten smoren.
Leg dan de lever op een voorverwarmde dienschaal, haal er het varkensnet af en houd de lever warm.
Geef de beurre manié bij het kookvocht.
Laat enkele minuten onder kloppen koken en schenk de saus over de lever.

Foie de veau à la Bourgeoise (kalfslever van de burgervrouw)

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

Ingrediënten

600 g kalfslever
1 dl rode wijn
70 g boter
70 g boter
1 varkensnet
100 g spek
2 uien
peterselie
tijm
laurier
zout
peper
20 g bloem
4 tomaten
250 g worteltjes
250 g uitjes
2 dl witte wijn
olie
2½ dl bouillon

Bereiding

Snij het spek in juliënne, even lang als de lever.
Strooi er zout en peper over en werk ze met een lardeernaald in de lever.
Schil de uien en snij ze in ringen.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Doe het derde deel van uien en peterselie in een kom, geef er wat tijm en laurier bij, leg hier het vlees op en geef de rest van ui en peterselie en weer tijm en laurier bovenop.
Klop de wijn met een eetlepel olie en schenk het mengsel over het vlees.
Laat 3 uur marineren.
Haal de lever dan uit de kom en droog ze af.
Draai ze in het varkensnet.
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de lever aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pan en voeg de bloem toe.
Laat ze bruin worden en schenk er de bouillon bij.
Breng dit onder roeren aan de kook en voeg de gehele marinade erbij.
Maak de tomaten concassée.
Voeg ze bij de rest.
Leg de lever weer in de pan en laat gedurende een half uur zachtjes koken met de deksel op de pan.
Maak in die tijd de worteltjes schoon.
Kook ze 20 minuten in gezouten water.
Schil de kleine uitjes en sauteer ze zachtjes in 30 g boter.
Haal de lever uit de pan, druk de saus door een zeef, maak de pan schoon, leg de lever er weer in, geef er worteltjes en uitjes omheen, schenk er de saus over, breng het aan de kook en laat zeer zachtjes nog een half uur koken.

Foie de veau à la Bourgeoise (kalfslever van de burgervrouw)

Leg de lever op een voorverwarmde schaal, omring ze met de groenten en geef de saus apart in een sauskom.

Foie de veau à la Bourguignonne (kalfslever uit Bourgogne)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

150 g boter

1 sjalotje

150 g champignons

peterselie

100 g kleine uitjes

suiker

zout

peper

1 dl rode wijn

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Maak de uitjes schoon.

Doe ze in een pannetje waarin ze juist de bodem bedekken.

Bedek ze juist met water.

Geef er 20 g boter bij en wat suiker.

Laat snel koken totdat alle water verdwenen is.

Rol dan de uitjes door de caramel die ontstaat.

Snij het spek in juliënne.

Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin het spek zonder dat het uitdroogt.

Haal het eruit en geef er de champignons in.

Als deze 5 minuten gebakken zijn bewaren we ze samen met het spek en de uitjes.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de lever gedurende 7 minuten per kant.

Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Doe de sjalot en de wijn bij de braadboter en reduceer dit tot de helft.

Monteer met de rest van de boter en geef er uitjes, spek en champignons bij.

Schenk de saus over het vlees en strooi er peterselie over.

Foie de veau à la fine champagne (kalfslever met cognac)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

50 g boter

4 sjalotjes

40 g bloem

0,3 dl cognac

0,3 dl slagroom

mosterd

bieslook

zout

peper

Bereiding

Was wat bieslook en hak die fijn.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Haal de lever door de bloem.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de sjalotjes.

Wanneer ze kleur krijgen voegt U de lever erbij.

Laat deze 7 minuten aan elke kant sauteren.

Leg ze dan op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Meng in een kommetje de slagroom, de cognac en een lepeltje mosterd.

Geef dit mengsel bij de braadboter, verwarm even en schenk de saus over het vlees.

Strooi er de gehakte bieslook over.

Foie de veau à la moissonneuse (kalfslever van de maaister)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

50 g reuzel

2 uien

2 teentjes knoflook

1 paprika

1 dl bouillon

30 g bloem

1 dl rode wijn

azijn

zout

peper

1 bouquet garni

tomatenpuree

Bereiding

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.

Snij het vlees in brunoise.

Schil de knoflook en hak die fijn.

Snij de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en snij ze in juliënne.

Smelt de reuzel in een pan en sauteer hierin snel de brunoise lever aan alle kanten bruin.

Haal ze uit de pan en doe er de uien in en de paprika.

Als ze kleur hebben voeg dan de bloem toe, laat ook deze kleur krijgen en geef er dan de rode wijn bij, de bouillon, een beetje azijn, het bouquet garni en een lepel tomatenpuree.

Laat op zacht vuur 10 minuten koken.

Haal het bouquet garni uit de saus, geef er de brunoise lever in en laat 5 minuten zachtjes koken.

Schenk de compositie dan in een voorverwarmde schaal en serveer.

Fonds d'artichauts à la duchesse (artisjokbodems van de hertogin)

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

Ingrediënten

5 grote artisjokken
1 citroen
120 g gekookte ham
100 g boter
30 g bloem
2 dl melk
1 dl slagroom
6 eieren
50 g geraspte kaas
nootmuskaat
500 g aardappels
zout
peper

Bereiding

Maak de artisjokken schoon, snij de citroen doormidden.
Schil de bodems van de artisjokken en wrijf ze goed in met citroensap.
Breng een grote pan met water en zout aan de kook en kook hierin 40 minuten de artisjokken.
Schil de aardappels en kook ze in 20 minuten gaar.
Maak er met behulp van 50 g boter, 1 ei en 2 eidooiers een puree van.
Maak van 30 g boter, de bloem, de melk en de slagroom een béchamelsaus.
Als de artisjokken klaar zijn, haal er dan bladeren en hooi uit en verzamel het pulp dat aan de bladeren zit.
Doe dit pulp, samen met een artisjokbodem in de mixer, voeg er de ham bij en maal het tot puree.
Voeg deze puree bij de béchamelsaus.
Meng er dan nog, van het vuur af 3 eidooiers door.
Zet de artisjokbodems in een beboterde ovenschaal, met behoorlijk ruimte ertussen.
Doe de aardappelpuree die op smaak gebracht is in een spuitzak met gekartelde spuit en spuit de ruimte tussen de artisjokbodems vol met puree.
Klop twee eiwitten stijf en werk deze voorzichtig door de béchamel.
Vul met dit mengsel de artisjokbodems, strooi er de geraspte kaas over en schuif de schaal in een oven van 150°C.
Laat de schaal daar 20 minuten.
Serveer direct.

Fonds d'artichauts farcis au mousse de jambon (artisjokbodems met mousse van ham)

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

Ingrediënten

8 artisjokbodems
150 g gekookte ham
80 g boter
1 dl room
1 cl cognac
8 morellen zonder pit

Bereiding

Maal de ham fijn met de mixer en wrijf ze daarna door de zeef.
Roer de boter zacht en roer de hammassa er door, met de room en de cognac.
Roer tot er een gladde massa is ontstaan.
Controleer op smaak en vul de artisjokbodems met de mousse.
Garneer met een morel en bewaar in de koelkast.

Franse bladerdeegnestjes met spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Coop			Sterren	

Ingrediënten

1 klein pakje diepvries spinazie (grofgesneden)
2 plakjes rauwe ham
4 eieren
50 g geraspte extra belegen kaas
20 g boter
8 plakjes diepvries bladerdeeg (10x10 cm)

Bereiding

Laat de spinazie ontdooien en uitlekken.
Knijp het vocht uit de spinazie.
Snijd de plakken ham in stukjes.
Klop 2 eieren los.
Meng spinazie, ham, eieren en kaas door elkaar.
Smeer de binnenkant van 8 soufflébakjes (middellijn 8 cm) in met boter.
Laat de deeglapjes ontdooien en rol ze nog iets dunner uit tot een formaat van ca. 12x12 cm. Verwarm de oven voor op 220°C.
Kook de overige 2 eieren in circa 8 minuten hard, pel ze en hak ze fijn.
Leg in elk soufflébakje een lapje bladerdeeg.
Knip de punten met een schaar af, zodat er een ronde vorm ontstaat.
Vul het deeg met het spinaziemengsel.
Zet de bakjes circa 20 minuten in de oven.
Schep voorzichtig de spinazienestjes uit de bakjes.
Garneer de nestjes met de fijngehakte eieren.

Wijnadvies: Zo'n spinaziegerecht vraagt zowel strakke, droge witte wijnen als frisse rosés en dito jonge rode wijnen. Hun frisse, sprankelende en fruitige eigenschappen zijn belangrijk.

Fresas andaluzas (Andalusische aardbeien)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g verse aardbeien
1 eetlepel sinaasappellikeur
2 eetlepels suiker
4 eidooiers
100 g poedersuiker
½ kopje witte wijn
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
1 beker slagroom
1 zakje slagroomversteviger
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil

Bereiding

De aardbeien wassen, laten uitlekken en halveren, in een kom met sinaasappellikeur en suiker ½ uur in de koelkast wegzetten.

De eidooiers met de poedersuiker, de witte wijn en de sinaasappelschil vermengen en au bain-marie schuimig kloppen.

Slagroom met de slagroomversteviger heel stijf kloppen en vervolgens door de koude eidooiercrème scheppen.

De aardbeien over de coupes verdelen en met de crème bedekt en de sinaasappelschil bestrooid opdienen.

Fricandean met tonijnsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g sperziebonen
1 cup vinaigrette sladressing 100 ml)
1 blikje tonijn op water (à 185 g)
100 g olijfmayonaise (pot à 350 ml)
3 eetlepels kappertjes
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
300 g gebraden fricandean (vleeswaar)
2 ciabatta's

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken, wassen en in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Sperziebonen afspoelen met koud water en mengen met dressing.
Tonijn laten uitlekken.
In keukenmachine of met staafmixer tonijn, olijfmayonaise en 2 eetlepels kappertjes mengen tot gladde saus.
Op smaak brengen met zout en peper.
Peterselie fijnsnijden.
Op vier borden fricandean uitspreiden.
Tonijnsaus erover verdelen.
Garneren met peterselie en kappertjes.
Fricandean serveren met sperziebonensalade en ciabatta.

Fricassée d'agneau à la Périgourdine (ragoût van lam uit Périgord)

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

Ingrediënten

800 g stukken lamsschouder
olie
3 teentjes knoflook
100 g boter
gedroogde tijm
peterselie
500 g nieuwe aardappeltjes
zout
peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Snij het vlees in blokjes van 4 bij 4 cm.
Schil de knoflook en hak die fijn.
Schrap de aardappeltjes.
Bak de aardappeltjes op zacht vuur in een mengsel van 50 g boter en wat olie.
Schud vaker met de pan zodat ze aan alle kanten sauteren.
Verhit in een andere pan wat olie en doe hier het vlees in.
Geef er zout en peper over en strooi er een eetlepel gedroogde tijm over.
Laat het vlees op hoog vuur aan alle kanten bruin sauteren.
Haal het vlees na tien minuten uit de pan en houd het warm.
Giet de olie grotendeels, maar niet geheel, uit de pan en geef er de rest van de boter in.
Laat die op matig vuur verwarmen.
Als ze kleur begint te krijgen voegen we het vlees weer toe en de knoflook.
Roer enkele minuten om de knoflook te sauteren zonder dat hij zwart wordt.
Doe het vlees in een diepe schaal.
Geef er wat peterselie over en serveer met de aardappels en b.v. sla.

Friese boerenkool met rookworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
450 g gesneden boerenkool (vers of diepvries)
1 (runder)rookworst (à 250 g)
200 g Friese nagelkaas
2 goudrenetten
½ pakje koksroom (à 200 ml)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in vieren snijden.
In grote pan aardappels doen en boerenkool erop leggen.
Laagje water en zout toevoegen en in ca. 20 minuten gaar koken.
Rookworst uit verpakking halen en ca. 15 minuten bovenop boerenkool meeverwarmen.
Kaas in kleine blokjes snijden.
Appels schillen en grof raspen.
Koksroom verwarmen.
Worst uit pan halen.
Boerenkool en aardappels afgieten en fijn stampen.
Koksroom erbij schenken en tot smeulige stampot stampen.
Kaasblokjes en appel erdoor mengen, nog ca. 1 minuut goed doorwarmen.
Serveren met rookworst.

Frittelle di neonato (beignets van pasgeboren zilvervisjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g pasgeboren zilvervisjes (glasvisjes)

1 ei

2 eetlepels geraspte pecorino

1 el gehakte peterselie

1 eetlepel paneermeel

1 eetlepel bloem

een snuif zout

peper van de molen

olijfolie

Bereiding

Een beslag maken van ei, geraspte pecorino, paneermeel, peper en zout.

Meng de zilvervisjes met het beslag.

Voeg de bloem en de gehakte peterselie toe.

Verhit een royale hoeveelheid olie in een bakpan.

Vorm met behulp van twee lepels beignets van het beslag en bak ze in de olie aan beide zijden goudbruin.

Laat uitlekken op keukenpapier en serveer warm als borrelhapje.

Fruitsoepje met sauternes en sinaaskoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

voor het fruitsoepje

4 perziken
4 nectarines
250 g pruimen (reines claudes) of verse abrikozen
250 g frambozen
250 g aardbeien
1 fles sauternes (of andere zoete witte wijn)
1 eetlepel fijne suiker
1 takje munt

voor de sinaaskoekjes

125 g patisseriebloem
125 g zachte boter
50 g fijne suiker
25 g fijne parelsuiker
2 hele eieren + 1 eierdooier
½ sinaasappel (onbespoten)
nootmuskaat
zout

Bereiding

Wrijf de rode vruchten droog schoon en verwijder de steeltjes.

Halveer grote exemplaren.

Schil de andere vruchten, ontpit ze en snij ze in dobbelsteentjes.

Verwarm de sauternes, flambeer.

Doe er het harde fruit en de suiker bij, laat 2 minuten tegen de kook aan sudderen en zet de pan van het vuur.

Doe er de rode vruchten bij en het takje verse munt, en laat afkoelen.

Roer de boter met de fijne suiker en de eieren tot een gladde pasta.

Meng er de bloem goed onder, en vervolgens de fijngeraspte sinaasappelschil.

Kruid met zout en nootmuskaat, maak er een lange, niet te dikke rol van en zet ze, verpakt in bakpapier, 1 uur in de koelkast.

Klop de eierdooier los met de fijne parelsuiker en rol het deeg erin.

Verdeel de rol in schijfjes van zo'n ½ cm dik en bak deze koekjes, op de bakplaat, in 10 à 12 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven op 220°C.

Dit dessert kunt u de dag tevoren klaarmaken.

Fruittaart met ricotta

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g volle yoghurt
250 g ricotta
75 g bloem
75 g aardappelmeel (of maïszetmeel)
75 g boter
160 g fijne suiker
2 eierdooiers
1 onbespoten limoentje
1 takje verse munt
2 verse abrikozen
200 g aardbeien
1 kleine meloen
1 banaan
2 pruimen
boter of olie voor de vorm

Bereiding

Vermeng de zachte boter met 75 g fijne suiker.
Voeg er de eierdooiers en de fijngeraspte limoenschil aan toe.
Zeef in een kom de bloem en het aardappelmeel.
Doe er het eimengsel bij en roer goed met een houten spatel.
Kneed het deeg dan verder met de handen tot een gladde bal.
Rol de deegbal in plasticfolie en zet hem minstens een uur in de koelkast.
Vet een taartvorm van 22 cm diameter goed in.
Druk het deeg dun uit in de vorm.
Beleg het met bakpapier en bonen.
Bak de deegbodem 20 minuten in een op 175° C voorverwarmde oven.
Haal het bakpapier en de bonen weg, en laat de voorgebakken deegbodem afkoelen.
Verwarm in een pannetje 35 g suiker met een borrelglaasje water, tot de suiker gesmolten is.
Maak het fruit schoon en snij het in stukjes.
Besprenkel het met het limoensap.
Bewerk de ricotta, de yoghurt en 50 g fijne suiker met de klopper tot een gladde crème.
Strijk de kaascrème uit op de afgekoelde taartbodem.
Scheep er het fruit op en schenk er het suikerstroopje over.
Werk af met verse munt.
Meteen serveren.
Wacht niet te lang om de taart aan te snijden, anders wordt de bodem zacht en week.

Garnalen met ei en ansjovis

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 grote garnalen, gepeld (eventueel de koppen verwijderd)

3 hardgekookte eieren, gepeld en gehalveerd

6 ansjovisfilets

6 zwarte olijven

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1½ dl zelfgemaakte mayonaise

Bereiding

Steek op elke prikker een garnaal, een halfgekookt ei, een opgerolde ansjovisfilet en een zwarte olijf.

Doe er een beetje mayonaise op of geef deze er apart bij.

Garnalentoast met koriander

Menugang Hapje
Keuken Chinees
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rauwe garnalen, gepeld, zwarte ader verwijderd
8 lente-uitjes, gehakt
1 stengel citroengras, gehakt
1 teentje knoflook, geperst
1 eiwit
1 eetlepel olie
1 eetlepel vers korianderblad, gehakt
1 eetlepel vissaus
2 theelepels chilisaus
1 theelepel citroensap
8 sneetjes oud brood zonder korst
olie voor het bakken

Bereiding

Verwerk garnalen, lente-ui, citroengras, knoflook, eiwit, olie, koriander, sauzen en citroensap in een keukenmachine tot een egale massa.

Besmeer het brood dik met het garnalen-mengsel en snijd elke snee in 4 driehoekjes.

Verhit 1-2 cm olie in een pan en bak hierin de stukjes brood 2-3 minuten met de besmeerde kant omlaag.

Draai ze om en bak ze in 1 minuut goudbruin en knapperig.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer.

Garniture à l'opera (garnituur opera)

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

Ingrediënten

150 g kippelevers

4 deegbakjes

300 g aardappels

200 g asperges

Bereiding

Maak de kippelevers schoon en sauteer ze in hete boter gedurende 2 minuten.

Geef er een scheut madera bij en laat nog even zachtjes koken terwijl U roert.

Snij ze in brunoise en vul hier de warme deegbakjes mee.

Schil de aardappels en de asperges.

Kook de aardappels in weinig water met wat zout in 20 minuten gaar en maak er puree van.

Spuut deze in mooie toefjes en zet ze even onder de grill zodat er bruine randjes op komen.

Kook de asperges 20 minuten in ruim water met zout en een lepeltje suiker, giet ze af, laat ze goed uitlekken en geef er gesmolten boter over.

Saustip: Het afgebluste braadvocht opgeklopt met wat boter.

Serveertip: Tournedos en kalfslapjes.

Garniture à la Bizontine (garnituur Bizontine)

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

Ingrediënten

4 halve kropjes sla

500 g aardappels

500 g bloemkool

slagroom

Bereiding

Kook de aardappels gaar en maak een stevige aardappelpuree.

Spuut hiervan bakjes op een ingevette bakplaat.

Maak de bloemkool schoon kook hem gaar, laat hem zeer goed uitlekken en verwerk hem in de mixer tot puree.

Pers hier nog wat vocht uit en werk er wat stijfgeklopte slagroom door.

Kruiden met zout, peper en nootmuskaat.

Spuut deze puree in de bakjes en laat deze onder de grill een mooi kleurtje krijgen.

Bind de halve kropjes sla op en stoof ze even in wat boter.

Saustip: Kalfsjus, opgklopt met boter.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la bouquetière (garnituur van het bloemenmeisje)

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

Ingrediënten

150 g wortel
150 g meiraapje
250 g aardappels
150 g erwtjes
150 g haricots verts
2 dl Hollandaise saus
200 g bloemkoolroosjes

Bereiding

Steek met een parisiennesteker de geschildte wortelen, meiraapjes en aardappels uit en kook ze beetgaar.

Kook ook de erwtjes gaar en snij de haricots verts in kleine stukjes.

Kook ook deze gaar, even als de bloemkoolroosjes.

Leg het garnituur in kleine bosjes afwisselend om het vlees.

Geef over de bloemkoolroosjes wat Hollandaise saus.

Saustip: De ontvette jus van het vlees.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Bréhan (garnituur Bréhan)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

4 artisjokbodems

250 g tuinbonen

1 dl Hollandaise saus

300 g aardappels

250 g bloemkoolroosjes

Bereiding

Kook de tuinbonen gaar en haal de vellen weg.

Pureer de rest in de mixer.

Warm de puree in wat boter op.

Warm de artisjokbodems op en vul ze met de tuinbonenpuree.

Schil de aardappels en kook ze in gezouten water gaar.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Kook de bloemkoolroosjes gaar.

Leg het garnituur om het vlees en geef wat Hollandaise saus over de bloemkool.

Saustip: Het stoofvocht van het vlees.

Serveertip: Rund en kalfsvlees.

Garniture à la cardinal (garnituur van de kardinaal)

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

Ingrediënten

2 dl béchamelsaus

1 dl visfumet

30 g kreefteboter

2 truffels

cayennepeper

4 escalopes

kreeft

40 g kreeftevlees

Bereiding

Meng de visfumet met de béchamelsaus.

Laat hem wat inkoken.

Voeg dan het truffelnat erbij en roer er de kreefteboter door.

Snij een truffel in schijven en hak de andere fijn.

Voeg deze bij de saus met 40 g fijngemaakt kreeftevlees.

Garneer de schaal met de schijven kreeft waarop een schijf truffel en geef er de gemaakte Kardinaalsaus bij.

Saustip: Kardinaalsaus.

Serveertip: Vis.

Garniture à la Castiglione (garnituur Castiglione)

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

Ingrediënten

8 grote champignons

200 g risotto

50 g gekookte ham

1 aubergine

2 mergpijpjes

Bereiding

Maak de risotto.

Snij de ham in brunoise, sauteer deze even in wat boter en meng ze onder de risotto.

Haal de stelen van de champignons en hak ze fijn.

Sauteer het haksel in wat boter en meng het met de risotto.

Vul de champignonhoeden nu met risotto.

Leg er een beetje boter op.

Zet de champignons in een ovenvaste schaal en zet ze 15 minuten in een oven van 190° C.

Was de aubergine en snij ze in plakjes van 1 cm dik.

Sauteer deze in boter gedurende 10 minuten.

Pocheer de mergpijpjes 5 minuten en leg een schijfje merg op elke schijf aubergine.

Saustip: Braadjus afgeblust met witte wijn en kalfsbouillon. Inkoken.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Favart (garnituur Favart)

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

Ingrediënten

4 deegbakjes

200 g champignons

½ dl slagroom

1 bosje dragon

8 kleine quenellen van gevogelte

Bereiding

Haal de blaadjes van de dragon en hak deze zeer fijn.

Meng ze door de farce voor de quenellen.

Pocheer de quenellen 6 minuten in heet water met wat zout.

Maak de champignons schoon en hak ze in stukjes.

Sauteer deze in wat boter totdat het losgelaten vocht verdampt is.

Voeg dan de room toe en laat deze iets indikken.

Verwarm de deegbakjes en vul ze met het champignonmengsel en de quenellen.

Saustip: Gevogeltevelouté ingekookt met rivierkreeftboter.

Serveertip: Gevogelte, Kalfszwezerik.

Garniture à la Grand Duc (garnituur van de groothertog)

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

Ingrediënten

12 asperges
8 grote garnalen
1 truffel
3 dl Mornaysaus

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig en kook ze in ruim water met zout in 20 minuten gaar.
Warm de garnalen op in de Mornaysaus.
Snij de truffel in schijven.
Leg drie asperges op een bord, leg er de garnalen over en hierop een schijfje truffel.
Geef er wat Mornaysaus over.

Saustip: Mornaysaus

Serveertip: Vis

Garniture à la Languedocienne (garnituur uit de Lanquedoc)

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

Ingrediënten

4 schijven aubergine van 1 cm dik

200 g champignons

200 g tomaten

1 teentje knoflook

bloem

peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Haal de schijven aubergine door de bloem, bestrooi ze met zout en peper en sauteer ze in wat boter in 10 minuten bruin.

Plicheer en ontpit de tomaten.

Snij het vlees in stukken en sauteer het in wat boter.

Geef er zout en peper over.

Geef er de peterselie bij.

Schil de knoflook en pers deze over de tomaten.

In 15 minuten zijn ze klaar.

Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes en sauteer ze in wat boter totdat het vocht verdampt is.

Geef er zout en peper over.

Saustip: Gebonden jus.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la maraichère (garnituur van de groentekweekster)

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

Ingrediënten

200 g schorseneren

300 g aardappels

200 g spruitjes

2 dl gewone velouté

Bereiding

Schil de schorseneren zorgvuldig en snij ze in stukken van 4 cm.

Maak de gewone velouté dik.

Kook de schorseneren in water met zout gaar.

Laat ze goed uitlekken en bind ze met de velouté.

Schil de aardappels en tourneer ze in de vorm van tonnetjes.

Kook ze twee minuten in gezouten water en sauteer ze dan zachtjes in boter tot ze van buiten mooi bruin zijn.

Maak de spruitjes schoon en kook ze in gezouten water in 15 minuten beetgaar.

Giet ze af, geef er een klontje boter bij en strooi er nootmuskaat over.

Saustip: Het braadvocht van het vlees.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Richelieu (garnituur Richelieu)

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

Ingrediënten

4 kleine tomaten

4 grote champignons

1 ui

1 dl witte wijn

30 g paneermeel peterselie

2 kropjes sla

4 aardappels

Bereiding

Bereid de tomaten en champignons als in Garnituur uit de Provence.

Snij de kropjes sla doormidden, bind ze op en stoof ze in wat boter.

Schil de aardappels.

Steek met de parisiennesteker balletjes uit de aardappels en sauteer deze in wat boter bruin en gaar.

Saustip: Het gebonden stoofvocht.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Sagan (garnituur Sagan)

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

Ingrediënten

1 stel kalfshersenen
4 grote champignons
2 truffels
200 g risotto

Bereiding

Laat de kalfshersenen uitwateren gedurende een uur.
Ververs het water enkele keren.
Pocheer ze 5 minuten in heet water.
Verwijder de vliezen. sauteer ze nog even in wat boter en roer ze tot puree.
Hak de truffels fijn en meng ze met de puree.
Maak de champignons schoon, verwijder de stelen, vul de hoeden met het mengsel en zet ze 15 minuten in een oven van 180° C. in een beboterd ovenvast schaalkje.
Maak er verder risotto bij en serveer die in timbaaltjes.
Hiertoe bebotert U een vormpje, perst er de rijst in en stort deze op de dienschaal.

Saustip: Braadvocht afgeblust met madera.

Serveertip: Kalfsvlees en gevogelte.

Garniture à la Saint-Germain (garnituur Saint-Germain)

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

Ingrediënten

200 g erwten

50 g boter

1 dl slagroom

4 eidooiers

1 ei

200 g wortel

300 g aardappels

Bereiding

Kook de erwten in wat water met zout en suiker gaar.

Giet ze af en maal ze in de mixer tot puree.

Voeg hieraan toe de boter, de eidooiers, het ei en de slagroom.

Maak er een homogene massa van.

Doe deze in beboterde bakjes en zet die een uur in een oven van 170°, in een bain marie, zodat ze half onder water staan.

Laat ze even rusten voordat U ze stort.

Snij de wortel in olijfvorm en glaceer ze zoals in Garnituur Chipolata.

Schil de aardappels, boor er met de parisienneboor balletjes uit en sauteer deze in wat boter bruin en gaar.

Garniture à la Strasbourgeoise (garnituur uit Straatsburg)

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

Ingrediënten

400 g zuurkool
4 schijven borstspek
4 schijven ganzelever
1½ dl Elzasser wijn
1 kruidnagel
½ blaadje laurier
50 g reuzel
1 grote ui
4 jeneverbessen

Bereiding

Smelt de reuzel in een pan.
Schil de ui en hak ze fijn.
Sauteer ze zachtjes in de reuzel.
Geef er de wijn bij en een dl bouillon.
Leg dan de plakken spek in de pan en geef er de zuurkool over.
Bind de kruidnagel, het laurierblad en de jeneverbessen in een doekje samen en schuif dit tussen de zuurkool.
Laat het op zacht vuur 1½ uur koken.
Sauteer de schijven ganzelever enkele minuten in wat boter.

Saustip: De jus van het vlees.

Serveertip: Ganzen en kalkoenen.

Garniture à la Tourangelle (garnituur uit Tours)

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

Ingrediënten

200 g haricots verts

200 g flageolets

3 dl béchamelsaus

Bereiding

Als de flageolets vers zijn, kook ze dan 20 minuten in water met wat zout.

Doe hetzelfde met de schoongemaakte haricots verts.

Als de flageolets gedroogd, zijn moet U ze een nacht te wellen zetten en dan 3 kwartier koken.

Maak de béchamelsaus en bind hier beide soorten groenten mee.

Saustip: Het stoofvocht van het vlees.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Viennoise (garnituur uit Wenen)

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

Ingrediënten

3 hardgekookte eieren

4 ansjovisfilets

8 olijven

4 schijfjes citroen

Bereiding

Hak het eiwit en het geel apart fijn.

Snij de ansjovisfilets in de lengte doormidden en garneer er het vlees mee.

Ontpit de olijven.

Leg de ingredienten in kleine bergjes om het vlees.

Saustip: Gebruinde boter.

Serveertip: Klein vlees, gevogelte.

Gebakken appel met rozenwater

Menugang Nagerecht
Keuken Libanees
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ kop gekonfijte abrikozen
2 eetlepels gekonfijte gember gehakt
1/3 kop sultanarozijnen
schil van 1 limoen (in dunne reepjes)

voor de siroop

250 g bastersuiker
5 dl water
2 theelepels rozenwater
4 grote, groene appels (horizontaal gehalveerd)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 C.

Een diepe ovenschaal invetten.

Voor de vulling mengen.

Siroop: suiker, water en rozenwater in een pan doen en op laag vuur verhitten tot de suiker is opgelost.

4 minuten laten sudderen en in de ingevette schaal gieten.

Klokhuis uit de appels snijden en de appels ieder met een eetlepel vulling vullen.

In de schaal leggen en de siroop erover verdelen.

Afgedekt 20 minuten laten bakken en regelmatig met de siroop bevochtigen.

Gebakken auberginerolletjes

Menugang Hapje
Keuken Grieks
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 middelgrote aubergines
zout
2 eetlepels bloem
1¼ dl olijfolie
2 teentjes knoflook
2 eetlepels pijnboompitten
2 ansjovis filets in olie
2 zwarte, ontpitte olijven
een half bosje basilicum
2 vleestomaten
versgemalen peper

Bereiding

Was de aubergines en snijd ze in de lengte in dunne plakken.
Bestrooi elke schijf met zout en laat dit ongeveer 30 minuten intrekken, zodat de bitterheid er uittrekt.
Dep de aubergines voorzichtig met keukenpapier en wentel ze door de bloem.
Verhit wat olie in een tefalpan en laat de aubergineschijven na elkaar aan beide zijden goudbruin bakken.
Giet er steeds olie bij.
Leg de schijven naast elkaar op keukenpapier om al het vet op te vangen.
Pel de knoflook en hak de pijnboompitten, de ansjovisfilets, de olijven en de afgeplukte basilicumblaadjes fijn en meng alles door elkaar.
Blancheer de tomaten, pel ze, snijd ze doormidden en haal de zaadjes eruit.
Snijd een helft in fijne reepjes en de rest in stukjes.
Meng de stukjes tomaat door de vulling en breng deze op smaak met zout en peper.
Doe het mengsel op de aubergineschijven en rol deze vanaf de smalle kant op.
Maak elk rolletje vast met tandenstokers en leg er de repen tomaat op.
Schik dit op kleine sneden getoast wit brood.

Gebakken sardines met paprika-tomatendipsaus

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 sardines (ongeveer 10 cm lang)

50 g bloem, gemengd met wat zout en peper

voor de marinade

2 theelepels gehakte peterselie

4 eetlepels citroensap

½ theelepel knoflook, uit de pers

zout

zwarte peper

4 eetlepels olijfolie

voor de saus

zout

zwarte peper

1 grote vleestomaat, ontveld en fijngesneden

1 kleine groene paprika, zaadjes verwijderd en gesneden

25 g gehakte ui

voldoende mayonaise om te binden

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade.

De sardines (als de kop eraan zit eraan laten) in de lengte in de buik insnijden; niet door de graat snijden.

De vissen openleggen.

Bestrijk ze met de marinade en laat ze 20 minuten liggen.

Bestrooi ze goed met bloem; schud overtollige bloem eraf.

Bestrooi ze met zout en peper.

Verhit de olie en bak de sardines bruin.

Meng alle ingrediënten voor de dipsaus.

Serveer de dipsaus met de sardines op de borden of geef hem er apart bij.

Geflambeerde aardbeien met zuring en rum

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardbeien
50 g boter
4 eetlepels suiker
4 eetlepels rum
2 eetlepels gehakte zuring
4 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

Meng de aardbeien en de suiker in een kom en laat een nacht macereren.
Laat de boter smelten in een pan en voeg de aardbeien toe.
Bak de aardbeien kort op hoog vuur tot de sappen vrijkomen.
Voeg de rum toe, hou de pan bij de gasvlam of gebruik een lucifer en flambeer de aardbeien.
Haal de pan meteen van het vuur en verdeel de aardbeien over vier borden.
Strooi er de zuring over en dien het nagerecht onmiddellijk op met ijs.

Geflambeerde ijsnoga met Grand Marnier en chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g pure, cacaorijke chocolade (76% cacao)
20 g gepelde amandelen
20 g gepelde noten
20 g gepelde, niet-gezouten pistachenoten
20 g chocoladeklompjes
80 g vloeibare honing (acacia of millefleurs)
2 eieren
30 cl vloeibare room
8 cl Grand Marnier
zout

Bereiding

Laat de stukjes chocolade smelten in een warme, niet kokende bain-marie.
Laat, onder voortdurend roeren, de amandelen en noten gedurende 2 à 3 min bruinen in een antikleefpan.
Giet ze, samen met de pistaches, in de kom van een keukenrobot en hak ze grof.
Meng ze, samen met de chocoladeklompjes, onder de gesmolten chocolade en blijf goed roeren.
Laat de honing gedurende 2 minuten op een matig vuur bruinen.
Klop de eiwitten met een snuifje zout stijf.
Roer hieronder de kokende honing terwijl u blijft kloppen.
Laat het mengsel afkoelen en voeg hieraan dan zeer voorzichtig de chocoladepasta toe.
Klop de zeer koude room tot een stevige slagroom en roer deze zeer voorzichtig onder de bereiding.
Giet het mengsel in een geoliede cakevorm.
Bedek met rekfolie.
Laat gedurende 12 uren in de diepvriezer opstijven.
Haal de bevroren noga uit de vorm en leg op een lange schotel.
Snij in schijven met een mes dat u regelmatig in warm water dompelt.
Leg de schijven weer samen.
Verwarm de Grand Marnier in het bijzijn van uw genodigden in een eetlepel, giet over de noga en flambeer.
Schik de schijven op diepgevroren borden.

Gefrituurde inktvis

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren

1 kg pijlinktvis (calamares), schoongemaakt

zout

peper

bloem

3 citroenen

Bereiding

Pijlinktvis schoonmaken: Snijd de tentakels net onder de ogen af en leg ze naar één kant.

Knijp in de bovenkant van de poten.

Hierdoor komt de bek naar buiten; verwijder deze.

Maak de inktvis boven de gootsteen schoon door uw vingers onder de 'ruggengraat' te duwen.

Trek de 'ruggengraat' eruit en gooi hem weg.

Trek de ingewanden er voorzichtig in één keer uit.

Spoel de zak schoon.

Scheur de vinnen af; het paarse vlies is nu gemakkelijk te verwijderen.

Was de zak goed en snijd hem in ringen van 1¼ cm.

Doe ze bij de tentakels en spoel alles weer af.

Breng in een pan voldoende water aan de kook om de vis te bedekken.

Leg de inktvis erin en breng het water weer aan de kook.

Haal de stukjes inktvis uit de pan en leg ze onmiddellijk in koud water.

De calamares zijn nu klaar voor gebruik.

Meng de eieren goed met de inktvis; doe dit met de hand.

Bestrooi het mengsel met zout en peper.

Voeg langzaam bloem toe en meng alles tot een dikke pasta.

Verhit de frituurolie tot 185 °C en leg de stukken inktvis er één voor één in.

Bak ze goudbruin.

Laat ze even uitlekken en bestrooi ze met wat zout.

Garneren met partjes citroen.

Gefrituurde mosselspiesjes

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g gekookte mosselen
8 cocktailprikkers
mosterd
1 ei
paneermeel
olie om te frituren

Bereiding

Rijg de mosselen aan de cocktailprikkers en bestrijk ze met een beetje mosterd.
Klop het ei los.
Wentel de mosselspiesjes eerst door het ei en vervolgens door het paneermeel, zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Verhit de olie tot c.a. 180 °C en frituur de mosselspiesjes goudbruin.
Goed laten uitlekken !
Lekker met knoflooksaus.

Gefruite ananas in bierdeeg

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 ananas
½ l melk
½ vanillestok
4 eierdooiers
100 g suiker
1 dl bananenbier
1 dl melk
1 ei
120 g bloem
10 g boter
5 g zout
20 g bloedsuiker

Bereiding

Schil de ananas.
Snijd de ananas in 8 schijven en verwijder het harde middelste gedeelte.
Kook voor een vanillesausje de melk met de opengesneden vanillestok.
Klop de eierdooiers met 100 g suiker op tot een lint.
Giet de kokende melk erop.
Giet alles terug in de kookpot op een klein vuurtje en roer tot de saus licht gebonden is.
De saus mag zeker niet koken!
Zeef direct en laat afkoelen.
Meng voor het bierbeslag bananenbier, melk en eierdooier.
Houd het eiwit apart.
Roer er voorzichtig de bloem met een klopper onder.
Voeg de gesmolten boter en het zout toe.
Klop het eiwit met de suiker tot een zeer stevige sneeuw (meringue).
Roer onder het deeg.
Haal de schijven ananas door het bierdeeg en bak in een frituurketel van 180 °C.
Bak langs beide zijden goudbruin.
Overgiet de borden met de koude vanillesaus.
Leg de gefrituurde ananas erop en bestrooi lichtjes met bloedsuiker.
Je kunt hier eventueel een beetje frambozensaus en vanille-ijs bij serveren.

Info: In dit gerecht gebruiken we bananenbier. Misschien is het even zoeken om dat op de kop te tikken, maar in het grootwarenhuis of in een goede bierhandel moet je het kunnen vinden.

Gegratineerde peren 1

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g niet te rijpe handperen
1 dl crème fraîche
3 eieren
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels suiker
50 g beschuiten
40 g boter

Bereiding

De peren schillen, in vieren snijden, klokhuis verwijderen en vervolgens in plakjes snijden.
De oven voorverwarmen op 200°C.
De peer in een ingevette oenvaste schaal leggen.
Crème fraîche met twee eetlepels water, eieren, citroensap en suiker loskloppen en over de peren schenken.
Beschuit in een plastic zak met de deegroller verkruimelen.
Boter laten smelten en de beschuïtkruimels hierdoor roeren.
Het kruim over de peren strooien en de schotel in de voorverwarmde oven in 15-20 minuten gaar laten worden.
Direct heet in de schaal opdienen.

Gegratineerde peren 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eiwitten
bloedsuiker
2 dl room (40%)
2 zakjes vanillesuiker
4 kant-en-klare crème-desserten (125 g) met vanillesmaak
3 peren (doyenné bij voorkeur)
2 eetlepels fijne suiker (S1)
extra bloedsuiker om mee te bestrooien

Bereiding

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Meng de peren met de fijne suiker.
Verdeel de perenblokjes over vier diepe borden.
Klop de eiwitten met 1 eetlepel bloedsuiker stijf.
Klop de room stijf met de vanillesuiker.
Spatel achtereenvolgens de opgeklopte room en de eiwitten door de crème-desserts.
Bedek de perenblokjes met een laag vanillecrème.
Bestrooi het geheel met bloedsuiker en zet in een voorverwarmde oven van 180°C tot de bovenkant bruin kleurt.
Decoreer de borden met bloedsuiker.

Gegrilde zalm met kerrie-paddenstoelen en ketjapmie

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

Ingrediënten

600 g gemengde paddenstoelen
1 zak Conimex Chinese Eiermie
Ketjap Manis
Conimex Wok Olie
4 zalmfilets (elk ca. 100 g)
Conimex Boemboe voor Kerrie Groenten

Bereiding

Maak de paddenstoelen schoon en halveer eventueel de grote exemplaren.
Kook de eiermie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Voeg na het afgieten een scheutje ketjap toe.
Goed mengen.
Bestrijk de zalmfilets met wat ketjap en kort laten trekken.
Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de paddenstoelen 2 minuten.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng aan de kook.
Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Doe een scheutje olie in een hete grillpan of koekenpan en gril de zalm voorzichtig ca. 2 minuten aan elke zijde (de zalm blijft wat rosé van binnen).
Verdeel de ketjapmie over 4 borden, leg de zalm erop en geef de kerrie-paddenstoelen ernaast.

Serveertip: Zet knapperige Conimex Gebakken Uitjes op tafel om erover te strooien..

Variatietip: Voeg aan de Ketjap wat Sambal Brandal toe.

Gehaktspekrolletjes met jachtsaus

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

Ingrediënten

1 pakje Vlees Variatie Mix voor gehakthamrolletjes uit de oven in jachtjus (Maggi)
350 g rundergehakt
5 plakken ontbijtspek
2 bosuitjes, in ringetjes
4 eetlepels zilveruitjes

Bereiding

Maak de sausmix uit het pak aan met 3½ dl water.
Doe een half kopje water in een kom en voeg de gehaktmix uit het pak en het gehakt toe.
Meng alles goed door elkaar en verdeel het in 5 porties.
Vorm er rolletjes van en omwikkel ze met het ontbijtspek.
Leg de rolletjes in een passende ovenschaal (± 1½ l) met het naadje naar beneden.
Verdeel de bosui en de zilveruitjes erover en schenk de saus erover.
Laat het vlees in het midden van een voorverwarmde oven (200°C) in ± 35 minuten helemaal gaar worden.
Lekker met witte rijst en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Baron de Lestac, rood, Frankrijk

Gemarineerde kalkoenfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Coop			Sterren	

Ingrediënten

6 kalkoenschnitzels van circa 100 g per stuk
sap van 1 citroen
2 theelepels gedroogde basilicum
6 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

voor de aardappelsalade

1 kg geschraapte krielen
2 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie
1 bosje fijngehakte dille

Bereiding

Sla de kalkoenschnitzels goed plat.

Doe het citroensap, de basilicum, de olie en wat peper in een kom en roer goed.

Bestrijk de kalkoenschnitzels aan beide kanten met dit mengsel, leg ze op elkaar in een schaal en laat afgedekt op een koele plaats 2 uur rusten.

Keer het stapeltje na een uur om.

Halveer kleine krielen en snijd grotere exemplaren in plakken van circa 1 cm dik.

Kook ze in circa 10 minuten in water met zout gaar, giet af en laat uitlekken.

Klop de azijn met wat zout en peper in een kom met een garde tot het zout is opgelost.

Klop er dan in een dun straaltje de olie door.

Schep de dressing door de warme aardappelen en laat de aardappelsalade op kamertemperatuur afkoelen.

Schep er dan de fijngehakte dille door.

Neem de kalkoenfilets uit de marinade en rooster ze niet te dicht op het vuur op de barbecue in circa 5 minuten per kant gaar en bruin.

Let op dat ze niet verbranden.

De juiste tijd is afhankelijk van de dikte van het vlees.

Bestrooi met wat zout en serveer meteen.

Schep de aardappelsalade nog een keer goed door en proef of er nog zout en of peper bij moet.

Geef er een salade van ijsbergsla, tomaat, komkommer en olijven bij.

Wijnadvies: Serveer bij zo'n smakelijke kalkoenfilet een jonge, stevige Bordeaux. Schenk hem rond de 18°C. Zijn gekruide fruitigheid zal hier voortreffelijk smaken.

Gepaneerde champignons met kruidendipsausje

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g kleine champignons
3 eetlepels citroensap
1½ dl volle melk
3 eieren
zout
2 teentjes knoflook
50 g geraspte Parmezaan
100 g bloem
2 limoenen
2 eetlepels paneermeel
40 g gemalen hazelnoten
1 bosje basilicum
1 bakje kervel
1 bosje peterselie
125 g mayonaise
1½ dl room

Bereiding

Maak de champignons schoon en bedruppel ze met citroensap.
Maak een beslag van melk, losgeklopte eieren, zout, uitgeperste knoflook, geraspte kaas, bloem, paneermeel en gemalen noten.
Dompel de champignons in het beslag en frituur ze in porties in hete frituurolie.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Maal de kruiden fijn in een blender of hakmolentje en meng ze met de mayonaise en de stijfgeklopte room.
Serveer meteen samen met de dipsaus en partjes limoen.

Tip : Je kunt hetzelfde recept gebruiken voor gepaneerde bloemkoolroosjes, stukjes kipfilet of gekookte mosseltjes.

Gepocheerde pruimen, crème anglaise met laurier en biscotti

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8-12 rode pruimen
1 fles fruitige rosé
150 g suiker
2 verse laurierblaadjes
1 vanillestokje
schil van 1 citroen in repen

voor de koekjes

250 g bloem
200 g suiker
snuifje zout
½ koffielepel bakpoeder
2 eieren
rasp van 1 citroen
100 g hele amandelen, grofgehakt

voor de crème anglaise

4 dl room
4 verse laurierblaadjes
4 grote eierdooiers
50 g suiker
1 koffielepel maïzena

Bereiding

Maak eerst de koekjes: zeef bloem, suiker, zout en bakpoeder in een kom.
Voeg citroensap en eieren toe en meng tot een deeg.
Kneed de amandelen door het deeg en verdeel het in twee.
Rol van elke helft een worst van 3 cm.
Bak de rollen 25-30 minuten op 200°C.
Haal de rollen uit de oven en laat ze 5 minuten rusten.
Snij elke rol in plakjes en bak deze in 10 minuten goudbruin.
Doe voor de pruimen de wijn, suiker, laurier, vanille en citroenschil in een pan en breng aan de kook.
Roer tot de suiker is opgelost en voeg de pruimen toe.
Pocheer de pruimen op een matig vuur: 20-30 minuten.
Verwijder de pruimen en laat het vocht inkoken tot een siroop.
Breng voor de vla de room aan de kook met de laurierblaadjes.
Haal de pan van het vuur, leg er een deksel op en laat minstens 1 uur trekken.
Breng de room weer aan de kook.
Klop eierdooiers, suiker en maïzena schuimig en voeg de gezeefde room toe.
Roer goed en doe het mengsel in een schone pan.
Blijf op een zacht vuurtje roeren tot de room gebonden is.

Gepofte aardappel met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 grote aardappels
1 kleine rode paprika
1 eetlepel zonnebloemolie
2 zakken broccoliroosjes (à 300 g)
2 bosuitjes
2 bakjes Hollandse garnalen (à 100 g)
1 cup vissaus cocktail (150 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en met vork inprikken.
Op keukenpapier in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in ca. 12 minuten bijna gaar laten worden.
Aardappels in keukenhanddoek verpakken en ca. 10 minuten laten nagaren.
Intussen paprika wassen, schoonmaken en snipperen.
In koekenpan olie verhitten en paprika ca. 3 minuten fruiten.
Broccoli in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
Garnalen mengen met paprika, bosui en cocktailsaus.
Aardappels inkruisen en iets opendrukken, over vier borden verdelen en garnalenmengsel erin scheppen.
Serveren met broccoli.

Geraardsbergse mattentaart

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

50 dl melk (volle melk)

25 dl karnemelk

450 g suiker

10 eieren

600 g bladerdeeg

1 ei

Bereiding

Breng de melk aan de kook en voeg er de koude karnemelk bij.

Giet de gestremde melk in een neteldoek en bind de massa op.

Laat een nacht uitlekken en drogen.

Zo bekomt u een bol matten.

Pureer de droge matten in een roerzeef.

Meng de matten met de suiker en de eierdooiers tot een homogeen geheel.

Klop het eiwit tot sneeuw en spatel onder de matten.

Vet de taarvorm in met boter en bedek de bodem met een vel bladerdeeg van ongeveer 3 mm dikte.

Druk flink aan en doorprik met een vork.

Schep de matten op het bladerdeeg, bestrijk de randen met losgeklopt ei en dek af met een tweede vel bladerdeeg.

Druk de randen stevig aan.

Knip met een schaar kerfjes in het deksel van de taart en bestrijk met de rest van het losgeklopt ei.

Laat de taart 1 uur rusten en bak ze dan goudbruin in 75 minuten op 250° C.

Pureer de droge matten in een roerzeef.

Meng de matten met de suiker en de eierdooiers tot een homogeen geheel.

Klop het eiwit tot sneeuw en spatel onder de matten.

Vet de taarvorm in met boter en bedek de bodem met een vel bladerdeeg van ongeveer 3 mm dikte.

Druk flink aan en doorprik met een vork.

Schep de matten op het bladerdeeg, bestrijk de randen met losgeklopt ei en dek af met een tweede vel bladerdeeg. Druk de randen stevig aan. Knip met een schaar kerfjes in het deksel van de taart en bestrijk met de rest van het losgeklopt ei.

Laat de taart 1 uur rusten en bak ze dan goudbruin in 75 minuten op 250° C.

Ontvorm op een rooster en laat afkoelen.

Snij de taart in punten en serveer koud.

Gerookte zalmpakketjes met gorgonzola op trevise-sla

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje groene asperges (Thaise, 110 g)
150 g mascarpone
1 eetlepel gehakte verse koriander
limoensap
peper
zout
200 g gerookte zalm in sneetjes
1 trevise-sla (250 g)
1 theelepel mosterd
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
25 g gorgonzola

Bereiding

Reinig de asperges, snijd ze in kleine stukjes en houd de puntjes apart.
Kook de stukjes gaar in lichtgezouten water en voeg de punten enkele minuten later toe.
Giet af, verfris onder koud water en laat uitlekken.
Meng de mascarpone met de koriander en het limoensap.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer de aspergestukjes (niet de aspergepuntjes) onder het kaasmengsel.
Snijd de zalm in 12 plakjes.
Verdeel er het kaasmengsel over en plooi tot pakketjes.
Was de sla en snijd in grove repen.
Maak een vinaigrette van de mosterd, de olijfolie en de balsamicoazijn.
Breng op smaak met peper en kruimel er de gorgonzola in.
Meng de sla met de vinaigrette en verdeel over 4 borden.
Schik op elk bord 3 zalmpakketjes.
Werk elk pakketje af met een aspergepuntje en strooi de rest over de sla.

Info: In dit vinnige en lichte visvoorgerecht gebruiken we «trevise», een Italiaanse, langwerpige rode sla. Als je geen trevise vindt, vraag dan naar «radicchio» (of rode sla), de ronde variant.

Gestoofde calamares

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 pijlinktvisjes (evt. al schoon)
100 ml olijfolie
3 teentjes knoflook
1 eetlepel paprikapoeder
zout
peper

Bereiding

Maak de inktvisjes schoon: Snijd de tentakels net onder de ogen af en leg ze naar één kant.
Knijp in de bovenkant van de poten.
Hierdoor komt de bek naar buiten; verwijder deze.
Maak de inktvis boven de gootsteen schoon door uw vingers onder de ruggengraat te duwen.
Trek de ruggengraat eruit en gooi hem weg.
Trek de ingewanden er voorzichtig in één keer uit.
Spoel de zak schoon.
Scheur de vinnen af; het paarse vlies is nu gemakkelijk te verwijderen.
Was de zak goed en snijd hem in ringen van 1¼ cm.
Doe ze bij de tentakels en spoel alles weer af.
Bak de visjes in olijfolie en leg ze op een schaal.
Hak de knoflook fijn en vermeng met de paprikapoeder, zout en peper.
Verdun het mengsel met de olijfolie en verdeel dit over de inktvis.
Serveer warm of koud als tapa of als voorgerecht met stokbrood.

Gestoofde peren

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Armeens	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kg stoofperen

100 g blonde basterdsuiker

4 eetlepels water

1 koffielepel gemalen kaneel

Bereiding

Zet een deksel op de pan en laat 30 minuten stoven in een hete oven (180°C), waarbij u regelmatig overgiet met de stoofsiroop; de peren moeten binnenin gaar zijn en lichtjes verschrompeld.

Om lauw of koud met een lepel te eten.

Gestoofde rabarber met verse schepkaas geparfumeerd met lavendel en sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg rabarber suiker
200 g verse schapenkaas
1 sinaasappel
250 cl water
2 soeplepels lavendelbloempjes

Bereiding

Snijd de rabarber met schil in stukken en doe in een kom.
Bestrooi met 500 g suiker en laat een nacht trekken in de koelkast.
Zet de rabarber in een pan op een zacht vuur en kook de stukken gaar.
Voeg eventueel wat suiker toe.
Bereid een siroop van 250 g water en 125 g suiker.
Laat de siroop koken.
Haal de pan van het vuur en voeg lavendelbloempjes toe.
Laat de siroop een nacht in de koelkast trekken en zeef.
Pers de sinaasappel en zeef de jus.
Klop de verse schepkaas luchtig en voeg naar smaak een weinig siroop en sinaasappelsap toe.
Doe de rabarbercompote in vier glazen en schep de verse schepkaas uit over de rabarber.

Gevuld stokbrood met haring

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 bruine stokbroden
3 eetlepels kruidenboter
2 appels (Granny Smith)
2 pakken maatjesharing (à 2 stuks)
2 bakjes selleriesalade (à 250 g)
½ kropsla

Bereiding

Brood in lengte halveren en iets uithollen.
Brood besmeren met kruidenboter.
Appels schillen, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden.
Haring in reepjes snijden.
Selleriesalade mengen met haring, uitjes (uit pak) en appel.
Op smaak brengen met zout en peper.
Sla schoonmaken, wassen en droogdeppen.
Slabladeren over helft van brood verdelen.
Haringsalade erop scheppen en afdekken met andere broodhelften.
Stokbroden in stukken snijden.

Gevulde kastanjechampignons met spek en kruiden

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 middelgrote kastanjechampignons
1 sneetje wittebrood
1 sneetje spek (gezouten)
1 teentje knoflook
¼ ui
1 eetlepel peterselie (fijnggehakt)
3 cl olijfolie (extra vierge)
peper

Bereiding

De champignons schoonmaken, de steeltjes verwijderen en deze fijnhakken.
Het spek ontdoen van zwoerd en vetrandjes en in zeer kleine dobbelsteentjes snijden.
De oven voorverwarmen op 200° C.
Het spek bakken in olijfolie en laten drogen op keukenpapier.
Hetzelfde doen met het in kleine blokjes verdeelde brood (croûtons).
De ui fijnhakken en lichtjes fruiten.
Vervolgens de versnipperde champignonsteeltjes en de geperste look toevoegen.
Laten stoven tot al het vocht verdampt is en regelmatig roeren.
Het spek, de croûtons en de gehakte peterselie toevoegen en op smaak brengen met peper.
De champignonhoeden vullen met dit mengsel, in een vuurvaste schotel leggen die vooraf werd ingesmeerd met boter en knoflook.
In een de warme oven plaatsen en 25 minuten laten bakken.
Warm serveren.

Gevulde perziken

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 rijpe perziken
100 g fijngemalen amarettokoekjes
50 g fijngehakte amandelen
50 g boter
50 ml amaretto of marsala
100 g bittere chocolade
50 g cacaopoeder
100 g suiker
100 ml water
perziklikeur

Bereiding

Haal de steen uit de perziken met een scherp mes, zodat je een holle cilinder bekomt.
Snij de basis van elke perzik eraf, zodat het fruit mooi rechtop kan staan.
Mix alle andere en gebruik dit mengsel om de perziken op te vullen.
Maak een karamelsaus met de suiker en het water en meng met wat perziklikeur of nog meer amaretto.
Overgiet er de perziken mee.
Bak in een voorverwarmde oven aan 160°C gedurende een halfuur.
Dien op met slagroom en een takje munt.

Gevulde tomaten met geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 grote vleestomaten
zout
peper
150 g halfzachte geitenkaas
50 g groene olijven zonder pit
1 zakje rucolasla (30 g)
1 eetlepel frambozenazijn (flesje à 250 ml)
2 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Tomaten wassen en kapje van onderkant van tomaten afsnijden.
Kapjes in kleine stukjes snijden.
Tomaten met theelepel uithollen en aan binnenkant bestrooien met zout.
Kaas ontkorsten en in kleine stukjes snijden.
Olijven grof hakken.
Rucola in kleine stukjes snijden.
Dressing kloppen van azijn, olie, zout en peper.
Kaas, stukjes tomaat, olijven en rucola mengen met dressing.
Tomaten vullen met salade.

Gewokte zoete sojaboontjes met vleesreepjes en wok noedels

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

Ingrediënten

1 zak Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
300 g gebroken sperziebonen
300 g gesneden snijbonen
400 g rundvleesreepjes
Conimex Woksaus Indonesische Zoete Soja
1 tomaat

Bereiding

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de boontjes 8 minuten.
Voeg de vleesreepjes toe en wok deze 3 minuten mee.
Voeg 10 eetlepels woksaus en de noedels toe. Warm het geheel goed door.
Was en snijd de tomaat in blokjes.
Schep de noedels in 4 diepe kommen of op borden.
En bestrooi met de blokjes tomaat.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Gebakken Uitjes.

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door reepjes kipfilet of blokjes tofu.

Gnocchi-tonijnschotel

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

Ingrediënten

1 pak Gnocchi di patate (Italiaanse aardappelpureespecialiteit 500 g)
1 rode paprika
2 eetlepels olijfolie
1 blikje tonijn in olie (185 g)
2 blikken ratatouille niçoise (à 400 g)
3 bosuitjes
1 zakje gemalen beleggen kaas (150 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.
Gnocchi in water laten glijden en weer aan kook brengen.
Gnocchi zijn gaar als ze komen bovendrijven.
Intussen paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
In pan olie verhitten en paprika ca. 2 minuten bakken.
Tonijn laten uitlekken.
Ratatouille bij paprika voegen en verwarmen.
Tonijn door ratatouille scheppen en even meeverwarmen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Bosuitjes door ratatouille scheppen.
Gnocchi en ratatouillemengsel over vier borden verdelen.
Bestrooien met kaas.

Gnocchi in tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken Gnocchi di patate (à 500 g)
2 blikjes tomatenblokjes (à 400 g)
1 grote ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
2 bolletjes mozzarella (à 125 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
zout
peper

Bereiding

Gnocchi bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Tomatenblokjes laten uitlekken en vocht opvangen.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten.
Tomatenblokjes toevoegen en zachtjes koken.
Mozzarella in blokjes snijden.
Basilicumblaadjes grof snijden.
Mozzarella en basilicum door tomatensaus roeren en nog ca. 1 minuut goed verwarmen.
Als saus te dik is wat tomatensap toevoegen tot gewenste dikte is bereikt.
Op smaak brengen met zout en peper.
Gnocchi over vier diepe borden verdelen en tomatensaus erover scheppen.
Lekker met groene salade.

Gras double à la Béarnaise (pens uit Béarn)

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

Ingrediënten

1 kg geblancheerde pens
1 kalfspoot
1 dl azijn
4 preien
1 kruidnagel
3 uien
3 wortels
1 meiraapje
1 bouquet garni
kaneel
1 teentje knoflook
200 g gekookte ham
30 g bloem
40 g reuzel
3 dl droge witte wijn
0,4 dl armagnac
200 g champignons
peterselie
zout
peper

Bereiding

Laat de pens twee uur in water weken.
Doe water met de azijn in een pan, breng het aan de kook en voeg er de pens en de kalfspoot bij.
Laat 15 minuten sudderen.
Haal dan de pan van het vuur en laat het afkoelen.
Maak ondertussen alle groenten schoon, schil de uien en piqueer een ervan met de kruidnagel.
Snij wortels en meiraapje in stukken.
Schil de knoflook en pers die uit.
Giet de pens en de kalfspoot af, schrob ze goed af en snij de pens in reepjes.
Doe 3 l water in een pan, geef er zout bij, de pens, de kalfspoot, het bouquet garni en de knoflook.
Breng het aan de kook en schuim het af.
Geef er dan drie preien bij, de ui met de kruidnagel, de wortelen en het meiraapje.
Geef er peper bij en wat kaneel.
Zet het deksel op de pan en laat gedurende 5 uur zachtjes koken.
Na vier uur snijden we het wit van de laatste prei in dunne reepjes, hakken de overgebleven uien fijn en snijden de ham in kleine blokjes.
Verhit de reuzel in een pan, doe er ui, prei en ham in en laat op zacht vuur sauteren totdat alles lichtbruin is.
Maak ondertussen de champignons schoon en voeg ze bij de ham in de pan.
Laat ook deze mee sauteren.
Strooi er dan de bloem over, voeg 1 dl van de bouillon van de pens toe en de witte wijn.
Roer goed totdat het glad is en laat 40 minuten zachtjes sudderen.
Flambeer deze saus met de armagnac.

Gras double à la Béarnaise (pens uit Béarn)

Giet de pens en de kalfspoot af.

Snij het vlees in kleine stukjes en doe het samen met de pens in de saus.

Controleer de smaak en laat nog zachtjes 1 uur trekken.

Was ondertussen wat peterselie en hak die fijn.

Schenk het mengsel in een voorverwarmde schaal, geef er wat peterselie over en serveer.

Gras double à la Lyonnaise (pens uit de Rhône-streek)

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

Ingrediënten

1 kg geblancheerde pens

4 uien

1 teentje knoflook

150 g boter

½ citroen

peterselie

2½ dl droge witte wijn

zout

peper

Bereiding

Bereid de pens als in recept Pens uit Béarn.

Schil de uien en hak ze fijn.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer de uien hierin lichtbruin.

Smelt 100 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de reepjes pens op heet vuur.

Als ze mooi gebakken zijn, voeg dan de uien erbij, geef er zout en peper over en schenk er de wijn bij.

Was de peterselie en hak die fijn.

Schil het teentje knoflook en hak het fijn.

Voeg beide bij de rest en laat het nog 30 minuten op zacht vuur sudderen.

Gras double à la Provençale (pens uit de Provence)

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

Ingrediënten

1 kg geblancheerde pens
½ dl olijfolie
30 g bloem
3 eidooiers
basilicum
1 teentje knoflook
2 uien
1 bouquet garni
peterselie
2½ dl droge witte wijn
½ citroen
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.
Verhit de olie in een pan en sauteer hierin zachtjes de uien gedurende tien minuten.
Strooi er dan de bloem over.
Laat nog een minuut onder roeren doorbakken.
Voeg dan bij beetje de witte wijn toe en dan nog 2 dl water.
Breng het weer aan de kook.
Snij de geweekte en schoongeborstelde pens in stukken, en doe ze in de pan, geef er zout en peper bij, het bouquet garni en leg het deksel op de pan.
Laat gedurende 2 uur op klein vuur zachtjes koken.
Schil de knoflook en doe ze met een paar blaadjes basilicum in een mortier.
Geef er zout en peper bij en stamp het fijn met de stamper, zodat U een gladde puree krijgt.
Voeg hier langzaam een eetlepel olie bij. Werk er dan de eidooiers door.
Haal het bouquet garni uit de pan.
Laat een lepel van de bouillon afkoelen en werk deze langzaam door het mengsel in de mortier.
Geef dan het mengsel uit de mortier in de pan, verhit voorzichtig, zodat de saus dik wordt.
Geef er wat citroensap bij.
Was de peterselie en hak die fijn.
Geef de compositie in een voorverwarmde schaal, strooi er wat peterselie over en serveer.

Gravad lax met mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Coop			Sterren	

Ingrediënten

100 g grof zeezout
60 g suiker
800 g zalmfilet (2 langwerpige stukken van elk 400 g, met vel)
10 peperkorrels
1 bosje dille

voor de mosterdsaus

4 eetlepels Dijon mosterd
2 eetlepels witte wijnazijn
1 eidooier
4 eetlepels zonnebloemolie
20 g boter
2 volle eetlepel fijngehakte ui
½ eetlepel bruine suiker
zout
peper
2 theelepels fijngehakte dille

Bereiding

Meng het zeezout en de suiker door elkaar.
Controleer of er graten in de zalmfilets zijn achtergebleven.
Trek die er met behulp van een pincet uit.
Zet een langwerpige schaal met opstaande rand klaar.
Leg de stukken zalmfilet naast elkaar met de velkant op een snijplank.
Verdeel het zout-suiker mengsel en de peperkorrels over beide vishelften en druk goed aan.
Leg op één helft de takjes dille.
Leg de andere helft van de zalm met de met zout en suiker bestrooide kant bovenop de dille.
Leg de zalm in de schaal en dek de schaal af met aluminium- of huishoudfolie.
Deze gravad lax moet minstens 36 uur marinieren.
Zet de schaal in de koelkast.
Draai de zalm éénmaal in de 12 uur om.
Beide helften van de zalm komen dan om de beurt in het vocht te liggen.
Verwijder het folie.
Haal de zalm uit de schaal, en verwijder de takjes dille tussen de zalmhelften.
Schraap eventueel achtergebleven zoutkorrels van de vis.
Snijd met een scherp mes de beide zalmhelften horizontaal of schuin in dunne plakken.

Serveertip: Eet bij dit gerecht bijvoorbeeld een aardappelsalade gemaakt van gekookte nieuwe aardappeltjes. Laat de aardappeltjes afkoelen en schep er crème fraîche en stukjes komkommer door.

Wijnadvies: Muscadet of Sauvignon Blanc van de Loire (Sancerre, Pouilly-Fumé), uit Zuid-Afrika of uit Nieuw-Zeeland. Zowel een Elzasser Riesling als een Riesling Kabinett van Rijn of Moezel (9-11°C).

Groene tagliatelle met rundvlees en ananas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g biefstuk van het groothoofd
1 blikje ananas
40 g boter
peper
zout
5 g bloem
1 dl rode wijn
2 dl vleesbouillon
250 g champignons
50 g amandelschilfers
400 g groene tagliatelle

Bereiding

Het vlees schuin op de draad in reepjes van ongeveer 1 cm dik snijden.
De champignons schoonmaken en in schijfjes snijden.
De ananasblokjes laten uitlekken (het sap bewaren).
De braadboter verhitten in de wok en de ananasblokjes bakken tot ze beginnen te kleuren.
Uit de wok halen en warm houden.
Het vlees rondom aanbraden tot het begint te bruinen.
Kruiden met peper en zout en bestuiven met bloem.
Al roerend blussen met de vleesbouillon, de wijn en een beetje ananassap.
De champignons toevoegen en met het deksel op de wok nog een tiental minuten laten verder stoven.
Ondertussen de tagliatelle beetgaar koken in gezouten water.
Vlak voor het opdienen de ananasblokjes opnieuw bij de saus voegen en bestrooien met de amandelschilfers.

Tip: wanneer verse ananas wordt gebruikt, wordt het vlees nog malser; ook het toevoegen van een lepel cognac bevordert het mals worden van het vlees.

Grote pepergarnalen

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

Ingrediënten

12 grote garnalen of 500 g zeeduivel, schoongemaakt en in blokes van 2 cm, of 500 g scampi

voor de marinade

2 theelepels knoflook, uit de pers

3¼ dl arachideolie

6 rode pepertjes, zaadjes verwijderd en gesneden

¼ theelepel zout

¼ theelepel zwarte peper

voor de saus

75 g boter (liefst ongezouten), gesmolten

sap van 4 citroenen

Bereiding

Meng alle ingredienten voor de marinade in een keukenmachine.

Giet het mengsel over de garnalen en laat ze 4 uur marineren.

Haal de garnalen uit de marinade en leg ze onder de grill of bak ze in gesmolten boter.

Bewaar de marinade.

Smelt de boter en roer het citroensap erdoor.

Voeg 9 cl (6 eetlepels) marinade toe.

Breng de saus aan de kook.

Giet de warme saus over de garnalen en serveer ze.

Habas à la Rondenà (Rondaanse tuinbonen met ham)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg jonge tuinbonen (vers of diepvries)
175 g Spaanse ui, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
175 g rauwe of gerookte ham of spek, in blokjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
zout
versgemalen zwarte peper
4 hardgekookte eieren, gepeld en in stukjes
50 g verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Fruit de ui in de olie in een stoofpan.
Voeg dan ham of spek en knoflook toe en bak alles iets bruin.
Roer de bonen erdoor (voeg bij verse bonen ruim 1 dl water toe).
Dek de pan af en en stoof de bonen onder af en toe roeren in ca. 10 minuten gaar.
Voeg zout en peper naar smaak toe, roer de gehakte eieren erdoor en laat ze goed heet worden.
Roer de peterselie erdoor en serveer het gerecht direct.

Info: Dit verse tuinbonengerecht is overal in Spanje zo populair dat het soms ook wel española wordt genoemd. Het wordt bereid met rauwe Serrano-ham -de siërra's van Ronda zijn beroemd om hun ham van het zwart-pootvarken. Een voordeel is dat het gerecht ook lekker is met diepvriesbonen. In de zomer, wanneer peterselie in het zuiden haast niet te krijgen is, kan het gerecht worden gegarneerd met blokjes rode paprika of tomaat.

Hamlappen in rode wijn

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

Ingrediënten

1 pak meergranenrijst (325 g)
1 schaaltje hamlappen (ca.500 g)
1 eetlepel vleeskruiden zonder zout (strooibusje a 50 g)
zout
4 eetlepels boter of margarine
2 bakjes champignons (a 250 g)
1 schaaltje gesneden ui (150 g)
200 ml rode wijn

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Hamlappen in blokjes snijden en bestrooien met vleeskruiden en zout.
In braadpan boter verhitten.
Vlees in ca. 5 minuten rondom bruin bakken.
Intussen champignons schoonvegen en halveren.
Uien en champignons toevoegen aan vlees en ca. 3 minuten meebakken.
Wijn toevoegen en met deksel op pan vlees in ca. 15 minuten gaar stoven.
Rijst serveren met vleesblokjes in saus.
Lekker met kropsla.

Haricots verts à l'Anglaise (sperzieboontjes op z'n Engels)

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

Ingrediënten

750 g haricots verts

100 g boter

peterselie

zout

Bereiding

Was en hak de peterselie fijn.

Snij de boter in brunoise.

Maak de haricots verts schoon en was ze.

Breng een grote pan met water aan de kook.

Gooi hierin de bonen bij beetje, zodat het water niet van de kook raakt.

Laat 12 à 14 minuten koken.

Zorg dat ze nog een beetje hard blijven.

Giet de bonen af, doe ze in een voorverwarmde dienschaal, meng er de stukjes boter door, strooi er peterselie over en serveer.

Hartige borrelbroodtaartjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes oud witbrood
olijfolie
3 gedroogde tomaatjes op olie (potje)
6 zwarte olijven zonder pit
1 ei
2 eetlepels groene pesto
50 ml slagroom
50 g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 ° C.
Rol de sneetjes brood met een deegroller iets uit.
Vet vier eenpersoons-taartvormpjes in met olijfolie en druk in elk vormpje een sneetje brood als bodem uit.
Snijd het overtollige brood langs de bovenrand van het vormpje weg.
Hak de tomaatjes en olijven grof.
Klop het ei los met de pesto, slagroom en geraspte kaas.
Schep de tomaatjes en olijven erdoor en verdeel het mengsel over de vormpjes.
Bak de taartjes in de oven in ca. 20-25 minuten goudbruin en gaar.
Laat ze iets afkoelen en snijd elk taartje dan in 6 puntjes.
Serveer als borrelhapje.

Herfstslaaije van eend, peer, vijgen en krentenvinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels notenolie
5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels ciderazijn
4 eetlepels sinaasappelsap
½ theelepel zachte mosterd
peper
zeezout
2 volle eetlepels krenten
¼ eikenbladsla
1/5 friseesla
2 eetlepels gedroogde gepelde pompoenpitten
gedroogde abrikozen
¼ bosje kervel
2 eendenfilets van ongeveer 400 g samen
2 peren type conférence
1 eetlepel citroensap
4 verse vijgen
2 sneden krentenbrood
boter

Bereiding

Maak een vinaigrette met notenolie, olijfolie, ciderazijn, mosterd, sinaasappelsap en versgemalen peper. Mix met een staafmixer tot een licht gebonden saus en breng op smaak met een snuifje zeezout. Hak de krenten grof en voeg ze bij de vinaigrette. Laat ze er minstens ½ uur in weken. Maak de eikenbladsla en friseesla schoon. Spoel in overvloedig water en zwier droog. Hak de gedroogde pompoenpitten grof. Snijd de gedroogde abrikozen in teerlingen van ½ cm. Pluk de kervel in niet te kleine takjes en fris ze op. Verwijder het vel en de vliezen van de eendenfilets en snijd het vlees in blokjes van 1 cm. Houd het fris. Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd de partjes in dunne plakjes en besprenkel onmiddellijk met citroensap en kruid met peper. Snijd de vijgen in dunne plakjes. Verwijder de korst van het krentenbrood en snijd het in kleine teerlingen. Bak krentenbroodcroûtons goudbruin in boter en laat uitlekken op keukenpapier. Bak de blokjes eendenfilet kort en krachtig in boter en breng ze op smaak met peper en zout. (Houd ze roze). Lek uit en houd warm. Leg eerst de eikenbladsla en daarop de friseesla op de borden. Schik de plakjes peer en hier en daar tussenin plakjes vijg erop. Verdeel er de gebakken eendenfilet over en lepel wat vinaigrette over het geheel. Bestrooi met gehakte pompoenpitten, gedroogde abrikozen en korstjes krentenbrood. Versier met pluksels opgefrite kervel.

Herfstslaatje van eend, peer, vijgen en krentenvinaigrette

Geef er de rest van de vinaigrette afzonderlijk bij.

Hete varkensreepjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 mignonnettes

4 eetlepels olie

1 ui

¼ paprika, groen of rood

1 koffielepel rode wijnazijn

1 koffielepel gembersiroop

1 eetlepel droge sherry

½ eetlepel ketjap

½ eetlepel chilisaus

6 koffielepels maïzena

zout

Bereiding

Meng de maïzena met ½ dl koud water.

Snij het vlees in zeer dunne reepjes en roer die door de maïzena.

Snij de paprika en de ui in fijne reepjes.

Verhit 3 eetlepels olie in een wok of braadpan.

Voeg het vlees toe en roerbak het zo'n 4 minuten op een hoog vuur zodat het goudbruin en knapperig wordt.

Roer ondertussen ketjap, gembersiroop, sherry, azijn en zout door elkaar.

Laat het vlees in een zeef uitlekken.

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en breng het sausje aan de kook.

Roer het vlees erdoor tot de saus er goed aan kleeft.

Voeg tenslotte de paprika, de ui en de chilisaus toe.

Ijssoufflé met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eiwitten
250 g aardbeien
2½ dl room
200 g suiker
1½ dl water
2 eetlepels cacaopoeder

Bereiding

Vetvrij papier voldoende hoog en breed knippen om, in de hoogte dubbel gevouwen, rond een souffléschaal of individuele potjes te bevestigen.
Het papier onderaan vastzetten met een touwtje of een elastiekje en bovenaan met papierklemmetjes.
De suiker in het water tot een dikke stroop koken.
Een kom met azijn spoelen en daarin de eiwitten stevig opkloppen.
In een dun straaltje er langzaam de suikerstroop door spatelen.
Blijven roeren tot de massa gekoeld is.
De room luchtig opkloppen.
De aardbeien pureren en door een fijne zeef duwen.
Eerst de aardbeien door het eiwit roeren en dan de room.
Voorzichtig omroeren tot een homogene massa.
In de soufflévormpjes storten tot net onder de rand van de vorm.
Gedurende 5 uren in de diepvries plaatsen.
15 minuten voor het opdienen het papier verwijderen en de soufflé bestuiven met cacaopoeder.
Het ijs zal enkele centimeter boven het potrandje gestegen zijn.

IJzige chocoladebananen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

225 g pure chocolade
2 bananen
225 g gehakte pinda's
4 houten prikkers

Bereiding

Smelt de chocolade au-bain-marie.

Snij de bananen overdwers in twee, steek een houten prikker in het uiteinde, doop ze in de warme gesmolten chocolade en dan onmiddellijk in de gemalen nootjes.

Leg ze op vetvrij papier en laat ze bevriezen tot ze goed stevig zijn.

Ze kunnen vooraf worden gemaakt.

Rol ze nadat ze diepgevroren zijn in plasticfolie om ze zo te bewaren tot het moment van opdienen.

Haal ze tenminste een kwartier voor serveren uit de vriezer.

Lekker op een spiegel van vanillesaus met een toefje slagroom en, voor de ouderen, overgoten met wat schenkadvocaat.

Indiase kabeljauwschotel

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

Ingrediënten

2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 225 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak roerbakgroentemix (400 g)
1 pak A-partjes (aardappeltjes, 450 g)
1 pot Indiase kerriesaus Korma (400 ml)
2 pakken naanbrood met gedroogde tomaatjes (Indiaas brood, à 120 g))
½ cup gezouten marcona amandelen (à 110 g)

Bereiding

Kabeljauw in stukjes van 2 cm snijden.
In grote braadpan olie verhitten.
Groente ca. 2 minuten fruiten.
Aardappelpartjes en kerriesaus toevoegen en ca. 7 minuten zachtjes koken.
Vis toevoegen en afgedekt nog ca. 5 minuten zachtjes koken zonder te roeren.
Intussen naanbrood verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Amandelen grof hakken.
Indiase schotel op smaak brengen met zout en peper en garneren met amandelen.
Serveren met naanbrood.

Italiaanse hamburger

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 scharrelei, losgeklopt
2 sjalotten, gesnipperd
1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 mini ciabatta's
50 g jonge bladsla, zak à 80 g
50 g geraspte pastakaas (Finello)

Bereiding

Meng het gehakt met het ei, de sjalot, de kruiden en peper en zout naar smaak.
Vorm er ovale burgers van en bestrijk ze met een beetje olie.
Gril de hamburgers in een hete grillpan aan beide kanten bruin en gaar.
Snijd de broodjes open en druppel de rest van de olie over de onderzijde van de broodjes.
Leg de broodjes met de snijvlakken naar boven 5 minuten onder de hete grill.
Verdeel de bladsla over de onderste gedeelten van de broodjes, leg de hamburgers erop en bestrooi met de kaas.
Sluit de broodjes en serveer direct.

Tip: Door het gehakt in dit gerecht te kruiden met Italiaanse kruiden krijgt de hamburger een lekker Italiaans smaakje. Heerlijk op een broodje met sla en kaas maar ook heel lekker als gehaktbal met aardappelen en groenten.

Kaaskletsoppen van Passendale

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g room
50 g eiwit
160 g Passendalekaas in sneetjes
50 g maïzena
peper
zout
wat cayennepeper

Bereiding

Klop de room stijf in een grote mengkom, niet te stijf, anders kan hij schiften.

Klop de eiwitten heel stijf.

Strooi de maïzena over de room in de mengkom en giet daarop het stijfgeklopte eiwit.

Kruid met peper, zout en een beetje cayennepeper.

Meng alles goed door elkaar met een spatel met de hand (met de machine gaat de lucht eruit).

Snij de Passendale in fijne reepjes met een mes.

Vet een koude bakplaat in met wat olie.

Smeer telkens een soeplepel van het mengsel open op de koude bakplaat, niet té dicht tegen elkaar en overstrooi de koekjes met de fijn gesneden Passendale kaas.

Bak 6 à 8 minuten op 190 C haal ze voorzichtig van de plaat met een paletmes (opgelet ze zijn dan nog slap) en laat ze daarna afkoelen en opstijven op een bord.

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

Kaasschnitzel met kruidige aardappelpuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
1 ui, gesnipperd
zout
4 kaasschnitzels
3 dl melk
peper
1 zakje aardappelpureemix (pak à 2 zakjes, Maggi)
4 eetlepels verse bieslook, geknipt

Bereiding

Verhit 1 eetlepel vloeibaar bakvet in een koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit de ui 2 minuten.
Strooi er peper naar smaak over en laat de ui goudgeel en glazig bakken.
Neem de uien uit de pan en verhit de rest van het bakvet op halfhoog vuur.
Bak de kaasschnitzels aan beide kanten bruin en gaar.
Breng gelijktijdig de melk met 4 dl water en peper naar smaak aan de kook.
Neem de pan van het vuur en roer het pureepoeder, de ui en 3 eetlepels van de bieslook er met een garde door.
Breng op smaak met zout.
Strooi de rest van de bieslook erover en serveer met de kaasschnitzel.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Buzet, rosé, Frankrijk

Kabeljauw met knapperige bacon

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje aardappelpuree (pakje à 2 zakjes, Maggi)
3 dl melk
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 takjes verse basilicum
2 sneetjes witbrood, in stukken
400 g kabeljauwfilet
4 plakjes bacon

Bereiding

Bereid de puree met de melk en 4 dl water en breng hem op smaak met peper en zout.
Doe de puree over in een ingevette ovenschaal.
Neem intussen de blaadjes basilicum van de steeltjes en hak ze met het brood en 2 eetlepels van de olie in een keukenmachine fijn.
Bestrooi de vis met peper en weinig zout en leg op elk stuk vis een plakje bacon.
Leg de vis op de puree.
Strooi het broodkruimmengsel over de aardappelpuree.
Laat de vis ± 7 minuten garen in een voorverwarmde oven.
Neem de schaal uit de oven en serveer direct.
Lekker met gekookte worteltjes.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Kabeljauw met lentegroente

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

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (700 g)
200 g peultjes
3 bosuitjes
50 g boter of margarine
1 zak miniworteltjes (300 g)
1 kruidenbouillontablet
2 schaaltje kabeljauwfilet (à ca. 225 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
Peultjes wassen en schoon-maken.
Bosuitjes schoonmaken, wassen en in stukjes van ca. 2 cm snijden.
In hapjespan boter verhitten.
Worteltjes ca. 3 minuten zacht bakken.
Kruidenbouillontablet, bosuitjes, peultjes en 250 ml water toevoegen.
Kabeljauw in vier gelijke stukken verdelen en bestrooien met viskruiden (uit verpakking).
Vis en groenten afgedekt in ca. 10 minuten gaar stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Peterselie fijn knippen en over krieltjes strooien.
Vis serveren met groenten en krieltjes.

Kalfsentrecôte met camembert

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
75 g boter of margarine
200 g Camembert
2 schaaltjes kalfsentrecôtes (à 2 stuks)
1 pak tuinerwten (diepvries 450 g)

Bereiding

In koekenpan aardappelschijfjes met ca. 20 g boter goudbruin bakken.
Intussen grill op hoogste stand voorverwarmen.
Ovenschaal invetten.
Camembert in plakjes snijden.
Entrecôtes bestrooien met zout en peper.
Tuinerwten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Hierin entrecôtes in ca. 5 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken.
Entrecôtes in ovenschaal leggen, camembert erover verdelen en onder grill laten smelten.
Serveren met aardappelschijfjes en tuinerwten.

Kalfszwezerik in knoflook en olijfolie

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg kalfszwezerik
4 eetlepels olijfolie
50 g boter
zout
peper
2 theelepels knoflook, uit de pers
1 eetlepel gehakte koriander of peterselie

Bereiding

De zwezerik schoonmaken : wassen, een paar minuten blancheren in kokend water, onder de koude kraan afkoelen en eventueel aanhangend vet of kraakbeen wegsnijden.

De vliezen voorzichtig verwijderen.

De olie en boter in een pan heet laten worden.

De zwezerik in de pan leggen, met zout en peper bestrooien en al omscheppend 5 minuten bakken.

De knoflook toevoegen en roeren.

Nog een paar minuten bakken.

De gehakte kruiden toevoegen.

In een warme schaal doen en serveren.

Kandeel met witbier

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eierdooiers
40 g suiker
½ citroen
25 cl witbier van Hoegaarden

Bereiding

De eierdooiers met de suiker kloppen tot het mengsel bleek en romig is.
De kom met het eiermengsel au bain-marie gestadig verder kloppen tot er zich een lint begint te vormen.
Goed blijven doorkloppen terwijl het bier en enkele druppels citroensap langzaam worden toegevoegd.
Het schuimige mengsel overgieten in glazen en onmiddellijk serveren.

Info: Kandeel is een oude benaming voor «sabayon». In dit recept wordt gebruik gemaakt van witbier van Hoegaarden, maar andere biersoorten zoals Kriek of Rodenbach zijn ook zeer geschikt.

Karamelcrème met walnoten

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g suiker
50 g gepelde walnoten
1 snuifje piment
1 dl slagroom
3 dl hopjesvla

Bereiding

Smelt in een koekenpan met een dikke bodem de suiker en laat die licht kleuren.
Roer de walnoten en de piment erdoor en spreid het mengsel uit op een vel bakpapier.
Laat de noten afkoelen en hak ze fijn.
Klop de slagroom dik vloeibaar en schep hem door de hopjesvla.
Schenk de vla in 2 glazen schaaltes en zet ze tot gebruik in de koelkast.
Strooi vlak voor het opdienen de krokante walnoten over de vla.

Kastanje-ijspudding

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eidooiers
95 g suiker
½ zakje vanillesuiker
2 dl melk
300 g kastanjepuree
2 eetlepels marasquin
1 eiwit
50 g suiker
5 dl slagroom
125 cc (ml) slagroom
1 zakje vanillesuiker

voor de geglaceerde kastanjes

75 g suiker
1 dl water
10 gepelde kastanjes

Bereiding

Klop de eidooiers met 45 g suiker en een half zakje vanillesuiker tot een dikke witte crème.
Breng de melk aan de kook en roer deze met kleine scheutjes tegelijk door de crème.
Verwarm deze al roerend au bain marie of op een laag vuur tot de crème is gebonden en als een dun laagje aan de lepel kleeft.
Klop er de kastanjepuree en de marasquin door.
Zet de crème direct in een bak met koud water en klop tot de crème koud is.
Klop 1 eiwit stijf.
Voeg er tijdens het kloppen geleidelijk 50 g suiker aan toe.
Klop dit au bain marie tot een taai schuim ontstaat.
Spatel dit door de crème.
Klop ½ l slagroom lobbige en spatel het door de crème.
Schep dit in een vriesvaste schaal en zet deze in het vriesvak van -20°C.
Laat het in ca. 8 uur bevriezen.
Klop vlak voor het serveren 1/8 l slagroom met 1 zakje vanillesuiker stijf.
Stort de kastanje- ijspudding.
Geglaceerde kastanjes: Los al roerend de suiker op een matig vuur op in 1 dl water.
Kook hierin op een laag vuur de kastanjes ca. 15 minuten.
Laat ze hierin 1 uur staan.
Garneer met toefjes slagroom en naar wens met gesuikerde viooltjes en geglaceerde kastanjes.

Kem trai vavoi gung (Vietnamees lychee-gemberijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stukje (van 4 cm.) gemberwortel

1 blik lychees op zware siroop

4 gemberkoekjes

4 toefjes verse munt

Bereiding

Schil de gemberwortel en hak de gember heel fijn.

Pureer de lychees en siroop met de gember in de keukenmachine.

Doe dit mengsel over in een diepvriesdoos.

Laat het ijs in circa 4 uur bevriezen.

Schraap elk half uur het gevormde ijs van de wanden en roer het half bevroren ijs goed door.

Pureer na twee uur het half bevroren ijs met een staafmixer om de gevormde ijskristallen kleiner te maken. (of bereid het ijs in een ijsmachine)

Schep het lychee-ijs met een ijsbolletjestang in de hoge coupes.

Garneer met een gemberbiscuitje en een toefje mint.

Kersensoep met gebakken ricotta

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de ricotta

250 g ricottakaas
1½ dl room
3 eierdooiers
rasp van 1 citroen
50 g amandelpoeder
50 g suiker

voor de kersen

1 fles Valpolicella
200 g suiker
1 vanillestokje
2 takjes vers basilicum
schil van 1 citroen
600 g kersen, ontpit
1 theelepel pijlwortel- of aardappelzetmeel, opgelost in 2 eetlepels water
enkele kleine basilicumblaadjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C.

Meng de ricotta, room, eierdooiers, amandelen en suiker.

Giet dit mengsel in een broodvorm van ½ kg die vooraf met plasticfolie werd bekleed.

Bak de ricotta 1 uur in de oven.

Haal uit de oven en laat 1 nacht opstijven in de koelkast.

Breng de wijn aan de kook met de suiker, vanille, basilicum en citroenschil.

Roer tot de suiker is opgelost en voeg de kersen toe.

Pocheer de kersen tot ze zacht zijn: 5 minuten.

Verwijder de kersen, basilicum en citroenschil en laat het vocht tot de helft inkoken.

Voeg het pijlwortel- of aardappelmeel toe en laat 1 minuut koken tot de siroop licht ingedikt is.

Voeg de kersen weer toe en laat afkoelen.

Serveer de soep op kamertemperatuur of gekoeld met een plak ricotta.

Werk af met een blaadje basilicum.

Kersentaart 2

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl melk
1 ei
10 g gist
200 g tarwebloem
30 g suiker
zout
40 g boter
60 g suiker
2 eierdooiers
40 g bloem
1 vanillestokje
4 dl melk
10 g boter
5 dl kersen (ontpit)
1 ei
3 eetlepels confituur

Bereiding

Om te beginnen een gistdeeg maken.

Hiervoor melk, ei en gist al roerend met elkaar vermengen.

De helft van de bloem, een snuifje zout en de suiker bijvoegen en kneden.

De rest van de bloem en de boter bijvoegen en kneden tot een soepel deeg.

Vervolgens de banketbakkersroom bereiden.

De suiker met kleine hoeveelheden tegelijk vermengen met de eierdooiers en er vervolgens de bloem bijvoegen.

Het vanillestokje koken in de melk, het verwijderen en de kokende melk al roerend bij het mengsel dooiers-suiker-bloem voegen.

Terug op het vuur zetten en al roerend laten doorkoken.

De bekomen room laten afkoelen.

Om velvorming te voorkomen wat boter over het oppervlak uitstrijken.

Ten slotte de taart afwerken.

De oven voorverwarmen op 200 C.

De taartvorm beleggen met klontjes boter en in de oven zetten.

Als de boter gesmolten is, de vorm uit de oven nemen en met draaiende bewegingen de boter over de bodem verdelen.

Het gistdeeg uitrollen tot een dikte van ongeveer 2½ mm en daarmee de taartvorm bekleden.

10 minuten laten rusten.

De banketbakkersroom in de taartvorm gieten en daarop de (uitgelekte) vruchten leggen (in plaats van kersen kunnen ook krieken, abrikozen of perziken worden genomen).

De randen van de taart lichtjes bestrijken met opgeklopt ei.

Bakken in een oven van ongeveer 200 C gedurende 20 tot 30 minuten.

De taart laten afkoelen.

Ondertussen de confituur met wat water verdunnen en opkoken.

Daarmee de taart doen glanzen.

Kesari kheer (traditionele Indiase rijstpudding)

Menugang Nagerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ l melk
75 g basmati rijst
125 g geklaarde boter
125 g suiker
5 g kardemom
50 g amandelen
30 g krenten
1 g saffraan
3 cl melk om de saffraan in op te lossen

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Verwarm de geklaarde boter, voeg rijst toe en roer tot de korrels kleuren (4 à 5 minuten).
Doe de kokendhete melk bij de rijst, breng alles aan de kook en blijf roeren om te voorkomen dat de rijstkorrels aan elkaar klitten.
Temper de warmtebron en sudder de rijst gaar.
Voeg suiker toe en laat alles pruttelen tot de rijstbrij de consistentie heeft van een custard.
Voeg de overgebleven toe en roer de massa om gedurende een minuut.
Meng de geweekte saffraan door de rijstpudding.
Warm of koud opdienen.

Kibbeling met zoetzure saus

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

Ingrediënten

250 g basmatirijst
2 rode paprika's
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pot Chinese roerbaksaus zoetzuur (535 g)
1 zak doperwten (diepvries, 450 g)
2 schaalpjes gebakken kibbeling (à ca. 250 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukken snijden.
In braadpan olie verhitten.
Paprika ca. 3 minuten bakken.
Saus toevoegen en geheel verwarmen.
Doperwten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Kibbeling verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Kibbeling serveren met rijst, saus en doperwten.

Kipkarbonade uit de oven met rauwkostsalade

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

Ingrediënten

800 g kipkarbonades
2 eetlepels olijfolie traditioneel
5 teentjes knoflook, gepeld en gehalveerd
versgemalen peper, zout
1 schaal hollandse rauwkost à 250 g
500 g tomaten, in partjes
6 eetlepels yoghurt dressing

Bereiding

Doe de kip in een ruime kom, voeg de olie, de knoflook en peper en zout naar smaak toe en meng alles goed zodat de kip helemaal met olie bedekt is.

Leg de kipkarbonades met de velloze zijde naar boven in een met een bakmatje beklede braadslede en verdeel de knoflook ertussen.

Schuif de braadslede in een voorverwarmde oven (200 °C) en keer de kipkarbonade na 10 minuten.

Laat ze in nog ± 20 minuten gaar braden.

Controleer of de kip klaar is door in een dik gedeelte te prikken.

Het vocht dat er uit komt moet helder zijn.

Schep intussen de rauwkost met de tomaat en de dressing door elkaar.

Serveer de kip met de salade.

Lekker met gebakken aardappelen.

Wijnadvies: Huiswijn wit droog, wit, Frankrijk

Kipkluijfes met maïsschotel

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

Ingrediënten

60 g boter of margarine
1 schaal kipkluijfes gekruid (ca. 700 g)
4 grote kruimige aardappels (à ca. 200 g)
1 grote rode paprika
1 grote ui
1 blik maïskorrels (300 g)
1 bekertje crème fraîche
1 zakje verse peterselie (30 g)

Bereiding

In braadpan 50 g boter verhitten.
Kipkluijfes in ca. 20 minuten bruin en gaar bakken.
Aardappels schoonboenen en op verschillende plaatsen met vork inprikken.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Aardappels in magnetronschaal in magnetron op vol vermogen (700 watt) ca. 10 minuten verhitten.
Maïs laten uitlekken.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Ui en paprika ca. 3 minuten fruiten.
Maïs toevoegen en zachtjes verwarmen.
Intussen crème fraîche losroeren met zout en peper.
Peterselie fijn knippen en door crème fraîche roeren.
Aardappels half opensnijden en opdienen met flinke lepel saus.
Serveren met maïs en kipkluijfes.

Kippenlevercurry

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst

1 ui

1 gele paprika

1 schaaltje kippenlevertjes (ca. 400 g)

3 eetlepels zonnebloemolie

1 pot Tikka Masalasaas (400 ml)

1 pak doperwtten zeer fijn (diepvries, 450 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.

Kippenlevertjes schoonmaken en halveren.

In braadpan olie verhitten.

Ui en paprika ca. 3 minuten bakken.

Saus toevoegen en verwarmen.

Als saus gaat koken kippenlevertjes toevoegen en geheel ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen.

Intussen doperwtten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Rijst serveren met kippenleversaus en doperwtten.

Kiptandoori

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zak roerbakgroentenmix (400 g)
1 duopak krieltjes (700 g)
2 pakken kip in romige tandoorisaus (à 500 g)
3 eetlepels amandelschaafsel

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
In wok olie verhitten.
Uien en groentenmix ca. 5 minuten roerbakken.
Krieltjes ca. 6 minuten koken in magnetron op vol vermogen (700 Watt).
Kip aan groenten toevoegen en al roerend ca. 3 minuten meeverwarmen.
Intussen amandelschaafsel in droge koekenpan roosteren.
Kipmengsel bestrooien met amandelen en serveren met krieltjes.

Kiwi-banaansalade met kwark

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 sinaasappel
4 kiwi's
2 bananen
1 eetlepel citroensap
½ beker vanillekwark (à 500 g)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen onder stromend water.
Dunne snippers van sinaasappelschil schillen.
Sinaasappel uitpersen. Kiwi's schillen en in plakjes snijden.
Bananen pellen, in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Kwark loskloppen met sinaasappelsap.
Fruit op vier bordjes schikken en kwark erbovenop scheppen.
Garneren met sinaasappelschil.

Koffie-ricotta

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakjes espressokoffie (pak à 25 x 18 g)
2 cups ricotta (à 250 g)
100 g suiker
mespunt kaneel
cacaopoeder
spuitbus slagroom

Bereiding

Espressopoeder losroeren met 2 eetlepels water.
Met garde ricotta, suiker, espresso en kaneel mengen.
Over vier coupes verdelen en bestrooien met cacaopoeder.
Garneren met toefje slagroom.

Kokosflan met mango's

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de flan

2 eieren
50 g slagroom (¼ van een doosje van 20 cl)
100 g ongezoete kokosmelk
100 g gezoete, gecondenseerde melk
1 eetlepel boter

voor de afwerking

200 g vloeibare citrushoning
1 rijpe mango of een pakje gedroogde mango's
1 vanillestokje
1 koffielepel citroensap
2 eetlepels gemalen kokosnoot

Bereiding

Begin met de flan.

Vet 4 soufflevormpjes in met boter.

Breek de eieren in een kom en klop ze los met de room, kokosmelk en gecondenseerde melk.

Giet dit beslag door een zeef in de vormpjes.

Zet die in een warmwaterbad.

Schuif dit in een voorverwarmde oven van 150°C.

Laat ze in 60 minuten gaar worden.

Haal de flans uit de oven en laat ze afkoelen.

Als ze lauw zijn, draai je de vormpjes om op dessertborden.

Zet de flans minstens 1 uur in de koelkast.

Voordat je het dessert serveert, maak je de saus.

Split het vanillestokje in twee en krab het binnenste er uit.

Deze kleine bruine zaadjes doe je samen met de citrushoning in een steelpannetje.

Roer er het citroensap bij.

Breng al roerend aan de kook.

Neem de pan van het vuur en giet de honingsaus rond de flan.

Neem de geweekte mangoschijfjes of schil de verse mango en snijd het vruchtvlees in schijfjes.

Schik ze op het dessertbord.

Bestrooi de flan met de geraspte kokosnoot en dien direct op.

Info: Een flan maken is een beetje omslachtig, maar het resultaat is een voltreffer. Iedereen kent de westerse crème caramel, maar uit de Caraïben bracht ik een verrukkelijk recept mee waarin honing, kokosmelk en mango's de belangrijkste ingredienten zijn. De citrus-honing uit Cuba werd door bijen vergaard uit de bloesems van de citrusvruchten. Deze vloeibare honing is heel geschikt om te bakken en voor desserts. Eerst maak je de flan en daarna werk je deze af met een zalig honingsausje en mango.

Komkommer-zalmsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 komkommers
250 ml biogarde roer naturel (beker ` 500 ml)
1 theelepel olijfolie
1 theelepel citroensap
1 teentje knoflook
1 bakje zalmsnippers (gerookt 200 g)
zout
peper
4 sneetjes wit-casinobrood

Bereiding

Komkommers schillen, halveren en zaadjes verwijderen.
Komkommer met kaasschaaf in dunne plakjes schaven.
Biogarde, olijfolie en citroensap mengen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Komkommer en zalm door dressing mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Casinobrood roosteren in broodrooster.
Salade serveren met geroosterd brood.

Koude limoensoufflé

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 eieren, gesplitst
250 g basterdsuiker
2 theelepels fijngeraspte limoenschil
2 dl limoensap, gezeefd
1 eetlepel gelatinepoeder
3 dl room, licht geklopt

Bereiding

Knip 4 repen bakpapier die om een soufflévorm van 2½ dl passen.
Vouw ze in de lengte dubbel, wikkel ze om elke schaal, laat ze 4 cm boven de rand uitsteken en zet ze vast met een touwtje.
Vet de binnenkant van de kragen in met gesmolten boter, bestrooi ze met basterdsuiker, schud om ze gelijkmatig te bedekken en de overtollige suiker te verwijderen.
Klop de eierdooiers, suiker en limoenschil 3 minuten met een mixer in een kommetje tot de suiker is opgelost en het mengsel dik en licht is.
Verwarm het limoensap in een pannetje en voeg het al kloppend langzaam toe aan het eierdooiermengsel.
Schenk ¼ kop (60 ml) water in een vuurvast kommetje, strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.
Breng een grote pan met circa 4 cm water aan de kook, haal hem van het vuur, zet de kom met gelatine er voorzichtig in (het 'water moet tot halverwege de kom reiken) en roer tot de gelatine is opgelost.
Laat haar iets afkoelen en voeg haar langzaam toe aan het limoenmengsel; mix op een lage stand.
Giet het mengsel in een grote kom, bedek het met plasticfolie en zet het 15 minuten of tot het dik, maar niet stijf is in de koelkast.
Scheep met een metalen lepel de room door het limoenmengsel tot alles bijna is gemengd.
Klop de eiwitten met een mixer in een schone, droge kom tot zachte pieken.
Scheep de eiwitten met een grote metalen lepel snel en luchtig door het limoenmengsel tot alles net is gemengd en er geen klontjes eiwit meer zijn.
Scheep het voorzichtig in de soufflévormpjes en laat het afkoelen tot het is opgesteven.
Verwijder de kragen voor het serveren.
Serveer eventueel met slagroom.

Koude mangosoep

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 ml mango's, uit blik
250 ml ijs
250 ml champagne
2 eetlepels gemberrasp
4 stuks gekonfijte gember
4 eetlepels gembersiroop
6 theelepels limoenrasp

Bereiding

Snijd de gekonfijte stemgember in dunne plakjes.
Doe het mango-vruchtvlees in de blender met het ijs, de champagne, als u die gebruikt, de gemberpuree, de stemgemberschijfjes, de gembersiroop en maal dit alles tot gladde moes.
Voeg er net zoveel ijswater aan toe dat het de consistentie krijgt van een dunne room.
Serveer in gekoelde soepkommen of glazen en garneer met sliertjes geraspte limoenschil

Variatietip: In plaats van mango uit blik kunt u ook verse mango nemen (eentje per persoon) waarvan u het vruchtvlees pureert met wat citroen- of limoensap. In plaats van gemberrasp kunt u ook gemberpuree gebruiken. Met ijs wordt in dit recept bedoeld fijngestampt ijs. Neem voor de champagne demi-sec of gebruik meer ijs.

Krokante ananas

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote verse ananas
3 blaadjes filodeeg
1 bot munt
plantaardige frituurolie
wat kaneel
wat arachideolie

Bereiding

Schil de ananas en snij er 8 mooie schijven uit.
Snij 16 rondjes uit het filodeeg, de grootte van de ananasschijven.
Bestrooi de ananas met wat kaneel, verdeel er wat gehakte munt over en bedek met het filodeeg, doe hetzelfde aan de andere zijden.
Bak de ananas in de arachideolie.
Frituur de overige muntblaadjes in hete frituurolie.
Pas op voor de spatten, hou het deksel boven de olie.
Laat de gefrituurde muntblaadjes zorgvuldig uitleggen op keukenpapier.
Serveer de krokante ananas met de krokante muntblaadjes.
Werk het bord af met wat kaneelpoeder.

Krokante honingperen

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

Ingrediënten

4 handperen
3 eetlepels boter of margarine
8 eetlepels bloemenhoning
4 eetlepels citroensap
6 eetlepels havermout (pak à 500 g)
½ theelepel kaneel
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 zakje vanillesuiker (8 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 4.
Peren schillen, halveren en klokhuizen verwijderen.
Peren in partjes snijden.
Ovenschaal invetten met beetje boter.
In pan rest van boter smelten en mengen met honing, citroensap en havermout.
Peren in ovenschaal leggen en honingmengsel erover verdelen.
Bestrooien met kaneel.
In ca. 20 minuten in oven door en door heet laten worden, laten kleuren tot krokant korstje ontstaat.
Intussen slagroom stijfkloppen met vanillesuiker.
Peren warm serveren met slagroom.
Ook lekker met roomijs.

Krokantjes met aardbeien en coulis van rabarber

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

Ingrediënten

1 bakje aardbeien
1 bakje bosbessen
1 bakje braambessen
250 cc room
50 g griessuiker
cacaopoeder
poedersuiker
munttakjes

voor de krokantjes

40 g boter
40 g griessuiker
40 g blonde suiker
40 g sinaasappelsap
60 g bloem
1 mespunt kaneel

voor de rabarbercoulis

200 g rabarber
100 g griessuiker
5 cl water
½ citroen
1 mespunt verse gember

Bereiding

De krokante koekjes bakken (= croustillants): Meng de boter met de griessuiker en de blonde suiker. Verdun met het sinaasappelsap en spatel er de gezeefde bloem onder.

Parfumeer met de kaneel.

Met een koffielepel een beetje deeg nemen en op een ingeboterde ovenplaat uitsmeren in cirkeltjes.

In de oven op 200°C afbakken tot ze licht gekleurd zijn.

Half laten afkoelen en ze van de plaat nemen met een paletmes.

Ze onmiddellijk in twee snijden (halve cirkels).

Ze verder laten afkoelen en ze overstrooien met bloedsuiker.

De rabarbercoulis bereiden: Snij de rabarber (eerst schillen) in stukken en kook ze gaar met het water en de suiker, gedurende ongeveer 10 minuten.

Voeg het sap van een halve citroen toe en een mespunt gehakte gember.

De coulis mixen en passeren door een fijne sauszeef.

De coulis afkoelen.

Maak van 250 cc room slagroom.

De room altijd op een dubbele bodem met ijs opslaan en zeker in de zomermaanden of in een warme keuken.

Daardoor wordt de kans op schiften van de room tot een minimum herleid en zal de room ook vlugger

Krokantjes met aardbeien en coulis van rabarber

opgeklopt zijn.

Deze chantilly gaan we gebruiken om met een spuitzak te verwerken.

De mooie aardbeien in schijfjes snijden van 2 à 3 mm dikte.

Vier stuks evengrote aardbeien opensnijden in een mooi kroontje.

Op een groot plat bord zes rosacen slagroom spuiten in een cirkel.

Schuin tegen de slagroom telkens een halve croustillant leggen.

Bestrooi het bord hier en daar met wat cacaopoeder.

Elke halve croustillant op zijn beurt bespuiten met een weinig slagroom, beleggen met een schijfje aardbei, terug slagroom en dan als laatste in de slagroom een bosaardbeitje als garnituur.

In het midden van het bord een mooie rosace slagroom aanbrengen en hierin een ingesneden aardbei schikken.

Leg in de opengesneden aardbei een braambes.

Bestrooi het bord met poedersuiker en werk af met munt.

Kruidige kalkoen met rijst

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
2 schaaltes kalkoenfilet (à ca. 250 g)
1 Chinese kool
1 rode paprika
3 eetlepels zonnebloemolie
1 cup boemboe ajam smoor (100 g)
2 eetlepels ketjap (zout)
75 g ongezouten cashewnoten (bakje à 170 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kalkoenfilet in reepjes snijden.
Kool schoonmaken en in repen snijden.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
In wok of braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Kalkoen ca. 5 minuten roerbakken en uit pan scheppen.
Rest van olie in wok verhitten en paprika en kool ca. 3 minuten roerbakken.
Kalkoen, boemboe en 100 ml water toevoegen.
Geheel ca. 10 minuten zachtjes laten koken.
Op smaak brengen met ketjap, zout en peper.
Kalkoenschotel garneren met cashewnoten, serveren met rijst.

Laagjesdessert met lange vingers

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

Ingrediënten

8 lange vingers

1 pot taartfruit tropical (550 g)

1 bekertje Biogarde yoghurt roer (naturel, 500 ml)

2 zakjes vanillesuiker (à 8 g)

Bereiding

Lange vingers in stukjes breken en over glazen verdelen.

Taartfruit erover verdelen.

Biogarde losroeren met vanillesuiker en over glazen verdelen.

Glazen tot gebruik in koelkast zetten.

Lamskoteletjes met couscous

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g couscous
2 rode uien
10 groene pepers mild (pot à 480 g)
2 schaaltjes lamskoteletjes (à 4 stuks)
50 g boter of margarine
3 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)

Bereiding

Couscous weken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en snipperen.
Pepers in stukjes snijden en steeltjes verwijderen.
Koteletjes bestrooien met zout en peper.
In koekenpan boter verhitten.
Koteletjes op hoog vuur in ca. 6 minuten bruin, en van binnen rosé bakken.
Koteletjes uit pan nemen en warm houden.
In wok olie verhitten.
Ui toevoegen en ca. 2 minuten fruiten.
Pepers en groentemix toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
In grote schaal couscous mengen met groenten.
Koteletjes op couscous leggen en direct serveren.
Lekker met tomatensalade.

Langue d'agneau sauce madère (lamstong met maderasaus)

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

Ingrediënten

4 lamstongetjes

1 prei

1 wortel

1 ui

1 teentje knoflook

1/8 knolselderij

3 dl maderasaus

Bereiding

Maak groenten en knoflook schoon, maar laat het buitenste blad van de ui zitten.

Snij de ui doormidden en leg ze met de doorgesneden kant op een bakplaat in de oven om bruin te worden.

Snij de andere groenten klein en zet ze samen met de bruine ui in 1 l koud water op.

Voeg geen zout toe.

Maak de tongetjes schoon en voeg ze, samen met de afsnijdsels van de tongetjes bij de bouillon.

Laat dit enige uren trekken.

Haal de tongetjes uit de bouillon, zeef deze en laat hem inkoken tot ½ l.

Neem hiervan de helft om maderasaus te maken en de andere helft om de tongetjes in op te warmen.

Maak nu de maderasaus.

Maak dan de tongetjes warm, snij ze in de lengte in drieën en leg ze in waaivorm op het bord, waarop van te voren een lepeltje saus gedeponeed is.

Geef er slierasperges en nieuwe aardappeltjes bij.

Langue de boeuf à la bigarade (ossetong bigarde)

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

Ingrediënten

1 rundertong
2 uien
2 wortels
2 teentjes knoflook
1 bouquet garni
tomatenpuree
1 dl droge witte wijn
1 l bouillon
1 dl olie
75 g suiker
2 dl azijn
50 g boter
1 kleine pot kersen
50 g bloem
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en de wortels en snij ze in brunoise.
Schil de knoflook en pers ze uit.
Haal de vette delen van de tong.
Verhit de olie in een pan en sauteer hierin de tong aan alle kanten.
Gooi een deel van de olie weg en voeg nu de ui en wortel toe.
Laat deze kleur krijgen en voeg er dan de wijn en de bouillon bij, evenals het bouquet garni, de knoflook en twee eetlepels tomatenpuree.
Geef er zout en peper bij, doe het deksel op de pan en laat zachtjes gedurende 3 uur koken.
Smelt de boter in een pan, voeg er de bloem bij.
Roer goed en laat zachtjes koken totdat de bloem kleur krijgt.
Zet de roux van het vuur af.
Giet dan de kersen af.
Doe de suiker en een eetlepel water in een pannetje en verhit het totdat er een lichtgekleurde caramel ontstaat.
Voeg er nu de azijn bij.
Laat enkele minuten koken zodat het dikker wordt, geef er dan de kersen bij en rol ze door de caramel.
Zet het pannetje dan weg.
Haal de tong uit de pan en houd hem warm.
Reduceer het vocht snel totdat er 7½ dl over is.
Ontvet deze jus en passeer ze.
Schenk ze dan op de roux.
Laat even koken en schenk de saus dan op de kersen.
Laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Haal het vel van de tong, snij hem in plakken, leg die op een voorverwarmde schaal en geef er wat saus over.
Serveer de rest van de saus in een sauskom.

Lapin aux marrons (konijn met kastanjes)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
100 g boter
30 g bloem
5 dl muscadet
5 dl bouillon
1 teentje knoflook
100 g champignons
zout
peper
tomatenpuree
150 g mager spek
1 kg kastanjes
10 kleine uitjes

Bereiding

Snij de kastanjes rondom in met een puntig mes.
Doe ze in een pan met koud water, breng het aan de kook en laat 6 minuten koken.
Haal ze dan uit het water en haal beide schillen weg.
Breng in een pannetje water aan de kook en kook de kastanjes hier nog 35 minuten in, op zacht vuur.
Schil de uitjes en het teentje knoflook.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Snij het spek in brunoise.
Snij het konijn in stukken.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de stukken konijn rondom bruin.
Voeg de spekjes toe en de uitjes, sauteer ook deze even en geef er de bloem over.
Geef er dan de muscadet en de bouillon bij, de knoflook en 2 eetlepels tomatenpuree.
Laat op matig vuur een half uur koken en verklein dan het vuur.
Giet de kastanjes af, voeg ze bij het konijn en laat nog eens 30 minuten zachtjes sudderen met de deksel op de pan.
Haal de stukken konijn uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal, geef er het groentenmengsel over en serveer.

Lapin à la Bordelaise (konijn uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
1 kopje bloed
150 g gekookte ham
0,3 dl olie
125 g kleine uitjes
30 g bloem
7½ dl bouillon
1 bouquet garni
5 dl rode wijn
zout
peper

Bereiding

Snij het konijn in stukken.
Schil de uitjes, snij de ham in brunoise.
Verhit de olie in een pan en doe hier de uitjes en de ham in.
Laat ze een beetje bruin worden en haal ze dan uit de pan.
Doe nu de stukken konijn in het vet van de uitjes.
Sauteer deze mooi bruin, strooi er de bloem over en roer goed.
Laat de bloem ook bruin worden.
Als alles bruin is schenken we er de bouillon op totdat alles juist bedekt is.
Voeg het bouquet garni toe en de ham, strooi er zout en peper over, leg de deksel op de pan en laat 30 minuten op zacht vuur stoven.
Voeg er dan de rode wijn bij en de uitjes, leg er weer de deksel op en laat nog een uur zachtjes stoven.
Maak 10 minuten voor het einde van de kooktijd de lever van het konijn fijn, meng ze met het bloed.
Haal het bouquet garni uit de pan.
Leg de stukken konijn op een voorverwarmde schaal, voeg het bloed aan de saus toe, roer het er goed door en breng de saus op smaak indien nodig.
Schenk de saus over het konijn en serveer.

Lasagne met radicchio rosso

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 vellen lasagne
peper
zout
3 kroppen radicchio rosso
1 ui
1 teentje knoflook
5 sneetjes gezouten spek
3 cl olijfolie (extra vierge)
60 g boter
100 g gemalen kaas
10 dl melk
70 g boter
60 g tarwebloem

Bereiding

De lasagne in gezouten water beetgaar koken, spoelen onder de koude kraan en laten uitlekken.

De radicchio wassen, drogen en in reepjes van 1 centimeter snijden.

De gepelde ui en knoflook fijnhakken en met het in blokjes gesneden spek laten aanfruiten in een mengsel van boter en olie.

De radicchio toevoegen, kruiden met peper en zout en op een laag pitje laten gaarstoven.

Een blonde roux bereiden met de gesmolten boter en de bloem, de melk erbij gieten en al roerend laten indikken.

Een ovenschotel beboteren en daarin achtereenvolgens lasagneblaadjes, radicchiomengsel, witte saus en geraspte kaas schikken.

Dit herhalen tot alles opgebruikt is en dan gedurende 15 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 200°C.

Meteen serveren.

Lasagne met ratatouille

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

Ingrediënten

1 zakje bechamelsaus (pak 100 g à 2 zakjes)

500 ml halfvolle melk

2 eetlepels olijfolie

1 schaaltje rundergehakt (ca. 250 g)

zout

peper

2 blikje ratatouille niçoise (à 425 ml)

200 g lasagnebladen (voorgekookt)

100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Béchamelsaus met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Ovenschaal invetten met olie.

In koekenpan rest van olie verhitten.

Gehakt, zout en peper toevoegen en gehakt in ca. 5 minuten rul bakken.

Laagje saus in ovenschaal schenken.

Hierop steeds laagje lasagnebladen, gehakt, ratatouille en laagje saus leggen.

Herhalen tot bladen op zijn en eindigen met saus.

Kaas erover strooien.

Lasagne in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en lichtbruin laten worden.

Tussentijds afdekken met aluminiumfolie als bovenkant te bruin wordt.

Lekker met frisse salade.

Lauwwarme lizensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

3 bosuitjes
2 teentjes knoflook
1 doosje cherrytomaten (250 g)
1 zakje rucola
3 eetlepels olijfolie
2 blikken linzen (à 400 g)
75 g geraspte parmezaanse kaas (zakje)
1 stokbrood

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Tomaten wassen en halveren.
Rucola wassen.
In braadpan olie verhitten.
Bosui en knoflook ca. 2 minuten fruiten.
Tomaten ca. 2 minuten meebakken.
Linzen afgieten en toevoegen en ca. 4 minuten goed doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
2/3 deel van rucola over vier borden verdelen.
Rest van rucola fijn snijden.
Linzen over rucola verdelen.
Kaas erover strooien.
Rest van rucola erover verdelen.
Serveren met stokbrood.

Leite creme (Portugese melkcreme)

Menugang Nagerecht
Keuken Portugees
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l melk
7 eierdooiers
2 dessertlepels bloem
1 snuifje zout
350 g griessuiker
citroenschil (zonder wit) naar smaak
1 kaneelstokje

Bereiding

Los de gezeefde bloem op in een beetje koude melk tot alle klonters opgelost zijn en zet opzij.
Verwarm de rest van de melk op een zacht vuurtje met 250 g van de suiker, de citroenschil en het kaneelstokje, terwijl u voortdurend roert met een houten lepel.
Neem de kom van het vuur en laat wat afkoelen.
Klop nu de eierdooiers tot schuim en roer ze door de warme melk.
Zet terug op het vuur en warm terug op terwijl u blijft roeren.
Neem dan terug van het vuur en roer er de koude melk met bloem door.
Zet een derde maal op het vuur en blijf roeren tot de massa de gewenste dikte bekomen heeft.
Haal het kaneelstokje en de citroenschil uit de creme, giet in de kommetjes en laat afkoelen.
Wanneer een vel gevormd is op het oppervlak van de creme, bestrooien met de overblijvende 100 g suiker.
Met een heet gemaakt brandijzer, een oud strijkijzer, een verfafbrander of simpelweg onder een gloeiende grill, het suikerlaagje karameliseren.
Serveer meteen of laat eerst afkoelen maar karameliseer de suiker juist voor het opdienen.

Info: «Leite creme» is een creme op basis van melk en eieren die geserveerd wordt als dessert of die bijgevoegd wordt aan andere desserts zoals «iles flottantes» of «molotoff».

Limoenmousse

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 blaadjes gelatine
6 verse limoenen
3 dl slagroom
75 g fijne kristalsuiker
3 eetlepels fijngesneden citroenmelisse

Bereiding

Week de gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water.
Boen 2 limoenen onder warm stromend water goed schoon en droog ze af.
Rasp de schil op een fijne rasp.
Pers alle limoenen uit.
Schenk het limoensap in een lmaat en vul het sap met water aan tot 2 dl Klop de slagroom met de suiker bijna stijf.
Verhit 1 dl water en los hierin, van het vuur, de goed uitgeknepen gelatine op.
Roer het limoensap en $\frac{3}{4}$ deel van de geraspte limoen door het gelatinemengsel, zet het geheel in een schaal met water en laat het al roerende iets dikker (lobbig) worden.
Spatel de geklopte slagroom en de citroenmelisse door het limoenmengseetlepel.
Doe het mengsel over in een met koud water omgespoelde gladde puddingvorm of schaal (inhoud ca. 1 l) of in éénpersoonspotjes.
Laat de mousse minstens 4 uur afgerdekt in de koelkast opstijven.
Maak de rand van de mousse voorzichtig los van de puddingvorm en stort hem op een platte schaal.
Garneer de mousse met de achter gehouden geraspte limoenschil.

Luikse suikerwafels

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Gebak	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
150 g water
70 g griessuiker
1 pakje vanillesuiker
2 eieren
50 g gist
15 g boter
200 g bloem
7 g zout
1 mespuntje kaneel
300 g parelsuiker

Bereiding

Kneed van de eerste grondstoffen een voordeeg in een kom.
Kneed zeer goed tot een homogeen deeg.
Dek volledig toe met 200 g gezeefde bloem.
Kneed na 15 minuten de rest van de grondstoffen eronder.
Kneed zeer goed en voeg als laatste de parelsuiker toe.
Weeg in stukjes van 100 g af en maak er rolletjes van 10 cm lengte van.
Laat eventjes rijzen onder een doek.
Verwarm een wafelijzer op thermostaat 6 en bak onmiddellijk.

Luxe champignon-groentesoep

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

Ingrediënten

2 eetlepels mediterrane roerbakolie
1 bakje uien gesnipperd à 175 g
zout
4 voorgebakken pistolets
1 courgette
1 pakje champignon soep met truffel en bosui
1 blik maïs à 300 g
250 g champignons, in plakjes
peper

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de ui toe, bestrooi ze met zout naar smaak en schep ze goed om.
Bak de uien op een laag vuur in 10 minuten zacht en glazig.
Bak de pistoletjes volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Was en snijd intussen de courgette in blokjes.
Doe 1½ l koud water in een ruime pan en voeg al roerende met een garde het soeppoeder toe.
Breng de soep al roerende aan de kook en voeg de courgette, de maïs en de champignons toe.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de broodjes open verdeel de ui erover en bestrooi met peper naar smaak.
Serveer de broodjes met de soep.

Wijnadvies: Duc de Termes, wit, Frankrijk

Maaltijdsalade met gerookte kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 schaalpje cherry tomaten (ca. 200 g)
2 schaalpjes kipfilet fumé (à ca. 150 g)
2 zakken frisésla (à 200 g)
2 doosjes salad kit (à 120 g)
1 stokbrood (meergranen)
roomboter

Bereiding

Tomaten wassen en halveren.
Kipfilet schuin in plakjes snijden.
Sla in grote kom doen.
Inhoud van salad kit's toevoegen en goed door elkaar mengen.
Tomaten er voorzichtig doorheen scheppen.
Over vier borden verdelen.
Kipfilet er bovenop leggen.
Serveren met stokbrood en roomboter.

Macaroni met ragoût op Parmezaanse wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g macaroni
1 eetlepel tomatenpuree
40 cl runderbouillon
600 g runderkarbonades
50 g magere spekblokjes
1 wortel
1 seldertak
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
50 g boter
30 cl zware rode wijn
1 kaneelstokje
3 kruidnagels
2 eetlepels paneermeel
nootmuskaat
8 eetlepels geraspte Parmezaan
versgeraspte schilfers parmezaan
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Leng de tomatenpuree aan in de bouillon.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het opzij.
Verdeel de stukken vlees in blokjes.
Hak het spek fijn.
Maak de wortel en de seldertak schoon.
Snij ze fijn.
Schil de ui en de look, en hak ze fijn.
Bak de ui en de look 5 minuten op een zacht vuurtje, in een stoofpan met hete boter en olie.
Voeg er het vlees en het spek aan toe.
Bak het 10 minuten goudbruin op een matig vuur en roer het regelmatig om.
Voeg er peper en zout aan toe en breng het geheel op smaak met warme bouillon en rode wijn.
Meng er de kaneel, de kruidnagels, de schijfjes wortel en selder onder.
Dek af.
Breng aan de kook.
Laat 4 uur sudderen op een heel zacht vuurtje.
Verwijder de kaneel als de stijd om is.
Maak de macaroni klaar in gezouten kokend water.
Laat helemaal uitlekken.
Giet in de stoofpan.
Breng de saus op smaak met een mespuntje geraspte muskaatnoot, voeg indien nodig kruiden toe.
Meng er onder voortdurend roeren het paneermeel en de geraspte parmezaan onder.

Macaroni met ragoût op Parmezaanse wijze

Roer het geheel zorgvuldig om en maak de gaar op een matig vuur (5 minuten).
Dien ze heel warm op en serveer de schilfers parmezaan apart.

Mangocrème

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 mango van 400 à 500 g

2 dl slagroom

1 eetlepel suiker

4 takjes munt

Bereiding

Schil de mango zo dun mogelijk.

Snijd het vruchtvlees zes keer in over de gehele lengte tot aan de pit.

Verwijder de pit.

Houd 4 dunne mangoschijfjes apart.

Snijd de rest van het vruchtvlees in kleine stukken en pureer in een mixer of met een staafmixer.

Klop de slagroom stijf.

Schep voorzichtig de slagroom samen met de suiker door de mangopuree.

Verdeel over 4 schaaltes en versier elk schaalte met een mango-schijfje en een takje munt.

Zet nog minstens 1 uur in de koelkast en dien dan op.

Mangonems met zoethout, palmsuiker en granaatappelsap

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 stokjes zoethout
2 mooie rijpe mango's
4 rijstbladen
10 g granaatappelpoeder (te koop in de oosterse winkel)
2 verse granaatappels
60 g palmsuiker van Gula Djawa
10 cl water gieten en versieren met blokjes rode biet

Bereiding

Snijd het vruchtvlees van de mango's in vierkantjes van 4 mm.
Rasp 1 cm van een zoethoutstokjes over de mango's.
Laat de mango één uur marineren.
Bereid het granaatappelsap door het granaatappelpoeder op te lossen in 10 cl water.
Voeg palmsuiker toe en breng alles aan de kook.
Van het vuur halen en laten afkoelen.
Voeg het vruchtvlees van de granaatappel toe aan de siroop.
Drenk de ronde rijstbladen in koud water tot ze zacht worden.
Snijd een strook van 10 cm uit het midden van elk blad en leg de rest van elk blad kruisgewijs over de uitgesneden strook.
Leg de mango's op de vier kruisen en sluit.
Snijd de twee overige zoethoutstokjes in de lengte door en steek deze door de gevulde rijstbladen.
Bak de «nems» in 1 cm arachideolie van 180°C.
Dep droog en dien zo vlug mogelijk op met granaatappelsap.

Mascaronetoetje met boerenjongens

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pak Atlanta Bake it! wereldse cakemix Italiaanse amaretti

1½ dl melk

1 bak mascarpone à 250 g

1 dl vanillevla

1 eetlepel witte basterdsuiker

8 eetlepels boerenjongens

½ eetlepel cacaopoeder

Bereiding

Bereid de cake met de melk volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat hem afkoelen.

Klop intussen de mascarpone met de vla en de suiker romig.

Snijd 4 mooie plakken uit de cake en leg ze elk op een klein bordje.

Verdeel de boerenjongens en de mascarponecrème erover.

Bestuif met cacaopoeder en serveer direct.

Wijnadvies: Graves Supérieures, wit, Frankrijk

Mediterrane burgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter of margarine
1 zakje Italiaanse groentemix (250 g)
4 tartaartjes
1 zak friséesla (200 g)
1 zak veldsla (75 g)
4 eetlepels sladressing naturel (fles à 450 ml)
4 Italiaanse bollen
6 eetlepels cocktailsaus (pot à 300 ml)

Bereiding

In wok of braadpan helft van boter verhitten.
Groentemix ca. 5 minuten roerbakken, bestrooien met zout en peper.
Tartaartjes plat slaan en bestrooien met zout en peper.
In grote koekenpan rest van boter verhitten (of grillpan gebruiken).
Tartaartjes in ca. 2 minuten bakken (halverwege keren).
Intussen friséesla mengen met helft van veldsla en dressing.
Bollen halveren en beleggen met rest van veldsla.
Tartaartjes op veldsla leggen, groentemix erop scheppen en cocktailsaus erover verdelen.
Afdekken met bovenste helft van bollen.
Serveren met friséesalade.

Mexicaanse aardappelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Coop		Sterren	

Ingrediënten

1 kg geschilde vastkokende aardappels
2 avocado's
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 ui
2 vleestomaten
1 gele of rode paprika
½ theelepel chilipoeder
peper
zout
kleine krop sla
2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries) of 2 theelepels gedroogd
1 citroen

Bereiding

Snijd de aardappels in plakjes van ½ cm.
Kook ze in 10-15 minuten beetgaar, giet ze af en spoel er koud water over.
Halveer de avocado's, verwijder de pitten, schil de vrucht en pureer het vruchtvlees of prak het fijn.
Meng citroensap, olijfolie en geperste knoflook door de avocadopuree.
Pel de ui, snipper deze en schep de stukjes ui door het avocadomengsel.
Snijd de tomaten in partjes of plakken en de paprika zonder zaadjes in repen.
Bestrooi de aardappelschijfjes met chilipoeder, peper en zout.
Maak de sla schoon en leg deze in een kom of op een schaal.
Schep de aardappels, tomaten en paprika erop.
Verdeel de avocadopuree erover en bestrooi deze met koriander.
Garneer met partjes citroen.

Wijnadvies: Geniet de aardappelsalade met een lekkere, frisse witte wijn: een Zuid-Afrikaanse Chenin Blanc oftewel Steen (9-11°C).

Mihoensoep met rosbief en kokos

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

Ingrediënten

1 pak mihoen (250 g)
1 schaaltje rosbief à la minute (ca. 250 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Chinese groentemix (400 g)
2 vleesbouillontabletten
½ zakje gemalen kokos (à 125 g)
3 eetlepels zoete sojasaus

Bereiding

Mihoen koken volgens gebruiksaanwijzing.
Rosbief in reepjes snijden.
Koriander wassen en grof hakken.
In wok olie verhitten en groentemix ca. 4 minuten roerbakken.
1 l water en bouillontabletten toevoegen.
Geheel aan de kook brengen.
Mihoen, kokos en rosbief toevoegen en nog ca. 1 minuut koken.
Op smaak brengen met sojasaus.
Soep verdelen over vier kommen en garneren met koriander.
Lekker met cassave-kroepoek.

Millefeuille van filo met kaneelperen en gesmolten membrillo

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 filodeegvierkanten van 15 cm
50 g gesmolten boter
1 theelepel sesamzaadjes
1 eetlepel boter
2 grote peren
3 gedroogde vijgen
¼ theelepel kaneel
2 eetlepels sinaasappelsap
1 eetlepel citroensap
fromage frais

voor de saus

2 eetlepels membrillo (kweeperenpasta)
1 dl zoete sherry
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Leg de deegvelletjes op elkaar en snij ze diagonaal doormidden.

Snij de driehoeken die u zo bekomt nogmaals doormidden.

Bestrijk alle driehoekjes met gesmolten boter en leg er telkens twee op elkaar.

Bestrooi vier dubbele driehoeken met sesamzaad.

Bak alle dubbele driehoeken 15 à 20 minuten in de oven op 180°C.

Schil de peren en verwijder het klokhuis.

Snij ze in kleine blokjes, net als de vijgen.

Laat de boter smelten in een pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de peerblokjes tot ze beginnen te karameliseren.

Voeg de vijgen, kaneel en vruchtensappen toe en laat verder koken tot het sap is ingedikt.

Maak de saus door de membrillo en sherry samen te verwarmen tot de membrillo gesmolten is en de vloeistof is ingekookt.

Voeg het citroensap toe en neem de pan van het vuur.

Bouw de millefeuilles op in drie laagjes, waarbij de driehoekjes met de sesamzaadjes bovenaan komen te liggen.

Druppel de saus rondom de millefeuilles en geef er eventueel een lepel fromage frais of mascarpone bij.

Mini chocolademousse-gebakjes

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
50 g griessuiker
1 blaadje gelatine van 3 g
80 g fondant chocolade (callets)
200 g room
2 repen biscuitdeeg (30x8 cm)
1½ g gelatine (=½ blaadje gelatine)
3 eetlepels karamel

Bereiding

Klop de eieren met de suiker luchtig.
Laat de gelatine weken in koud water.
Smelt de chocolade.
Roer de gesmolten chocolade onder de eieren.
Knijp de gelatine uit en meng onder het chocolademengsel.
Klop de room bijna stijf.
Zodra het chocolademengsel begint te geleren, spatel je er de room onder.
Maak twee kaders van 30 cm lengte, 8 cm breedte en 2 cm hoogte.
Gebruik hiervoor 4 stukken karton die je met aluminiumfolie omwikkelt. (Of koop speciale gebakkaders.
Als de gebakjes klaar zijn, verwijder je het kader.)
Zet de kaders op een vaste ondergrond, bijvoorbeeld een bakplaat, en leg de biscuitrepen erin.
Verdeel de chocolademousse over de biscuitrepen in een laag van ongeveer 1 cm dikte en strijk mooi glad.
Laat 2 uur opstijven in de diepvries.
Week een half blaadje gelatine.
Verwarm de karamelsaus en voeg de uitgeknepen gelatine toe.
Laat eventjes afkoelen en strijk de karamelsaus over de chocolademousse.
Verwijder het kader en verdeel in kleine gebakjes van 4 x 2½ cm.

Mosselen met kaassaus

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

Ingrediënten

4 worteltjes
3 bosuitjes
1 eetlepel boter of margarine
200 g gekookte mosselen
1 zakje Maaslander successaus (125 g)
8 sprietjes bieslook
1 klein stokbrood

Bereiding

Worteltjes schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
In pan boter verhitten.
Worteltjes ca. 2 minuten bakken.
Bosuitjes en mosselen toevoegen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Intussen saus maken volgens gebruiksaanwijzing met 125 ml water.
Mosselmengsel in vier diepe borden scheppen.
Saus erover verdelen en garneren met bieslook.
Stokbrood in plakjes erbij serveren.

Mousse met ahornsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Canadees	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
30 cl ahornsiroop
2 soeplepels rum
350 g diepgevroren blauwe bosbessen
zout

Bereiding

Ontdooi de blauwe bosbessen of bosvruchten in een slakom en giet ze in een puntzeef.
Verdeel ze over individuele schaalpjes.
Breng 25 cl ahornsiroop aan de kook en laat nog 5 minuten doorkoken totdat u een dikke siroop heeft.
Klop het eiwit samen met een mespuntje zout stijf en verwerk er vervolgens, in een fijn straaltje en terwijl u voortdurend klopt, de warme ahornsiroop en de rum in.
Giet de mousse over de blauwe bosbessen en laat 3 u opstijven in de koelkast.
Nappeer de mousse bij het opdienen met een beetje ahornsiroop en serveer heel koel.

Nasi met gebakken banaan en makreel

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst (pak à 400 g)
1 pak gerookte makreelfilet (à 200 g)
1 prei
5 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje mix voor nasi (23 g)
4 bananen (niet te rijp)
1 schaal taugé (250 g)
½ pot Chinese zoetzure saus (à 535 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Makreel van graat ontdoen en in stukken snijden.
Prei in ringen snijden en wassen.
In wok 2 eetlepels olie verhitten.
Prei ca. 4 minuten roerbakken.
Mix voor nasi toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Bananen pellen en in de lengte halveren.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Bananen ca. 4 minuten bakken.
Rijst en taugé door groentemix scheppen en ca. 4 minuten meebakken.
Intussen saus opwarmen in steelpan.
Makreel door saus scheppen.
Nasi over vier borden verdelen.
Makreelsaus en gebakken banaan erbij serveren.

Nasi met loempia

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

Ingrediënten

2 pakken loempia's met kip (diepvries, à 250 g)

350 g snelkookrijst

2 eetlepels zonnebloemolie

1 zak Chinese roerbakmix (400 g)

1 cup boemboe voor nasi goreng (100 g)

1 bakje taugé (125 g)

250 g atjar tjampoer

2 eetlepels chilisaus

Bereiding

Loempia's bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.

In wok olie verhitten en groentemix ca. 2 minuten bakken.

Boemboe en 50 ml water erdoor roeren, goed mengen.

Taugé toevoegen en nog 1 minuut verwarmen.

Rijst in wok scheppen, nasi goed mengen.

Nasi serveren met loempia's, atjar en chilisaus.

Nasi met pittige vis

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

Ingrediënten

1 zakje Indonesische Nasi Koenig (225 g)
1 sjalotje
2 rode pepers
1 dl ketjapmarinade (flesje)
1 theelepel bruine basterdsuiker
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)
2 eetlepels oosterse roerbakolie
1 zak Chinese-groentemix (400 g)

Bereiding

Nasi bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Sjalotje schoonmaken en snipperen.
Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
Marinade mengen met sjalot, peper en suiker.
4 stukken aluminiumfolie van 25 bij 25 cm uitspreiden en vis erover verdelen.
Marinade erover verdelen.
Pakketjes dichtvouwen, in midden van oven in ca. 10 minuten gaar stoven.
Intussen in wok olie verhitten.
Groentemix ca. 3 minuten roerbakken.
Nasi toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Nasi serveren met vispakketjes.
Lekker met atjar.

Nectarinestaart

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
½ kg nectarines
100 g griessuiker
1 citroen
2 blaadjes gelatine
2 dl verse slagroom
2 eetlepels perzikenlikeur
150 g frambozen
50 g amandelschilfers in pan gebakken

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taarttrand.

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Bedek het deeg met aluminiumfolie en vul met de droge bonen.

Bak 20 minuten blind in de voorverwarmde oven.

Verwijder de peulvruchten en het papier en verdeel 25 g griessuiker over de taartbodem.

Schik de partjes nectarine hierop, verdeel hierover 50 g suiker en laat nog 10 minuten in een warme oven bakken.

Ontvorm, trek het papier er voorzichtig onderuit en laat op een rooster afkoelen.

Laat de gelatine weken in een kommetje met koud water.

Breng het citroensap, samen met 4 eetlepels water, de resterende suiker en de perzikenlikeur aan de kook.

Neem van het vuur en laat er de blaadjes uitgewrongen gelatine in oplossen.

Laat afkoelen op kamertemperatuur.

Klop de room tot een stevige slagroom en voeg de siroop met gelatine beetje bij beetje toe.

Verdeel dit mengsel gelijkmatig over de taart.

Laat 3 uur in de koelkast opstijven.

Bak de amandelen goudgeel in een anti-kleeflaagpan.

Net voor het opdienen bepoedert u de taart met bloedsuiker en versiert u ze met frambozen en amandelschilfers.

Gekoeld opdienen.

Noisettes d'agneau à la Parisienne (Parijse lamsnootjes)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes
4 lamsnietjes
8 sneden witbrood
150 g boter
200 g champignons
500 g verse erwtjes
2 kropjes sla
2 eetlepels vleesjus
1 takje bonekruid
tijmpoeder
4 kleine uitjes
1 dl witte port
suiker
cayennepeper
zout
peper

Bereiding

Was de kropjes sla en het bonekruid.
Schil de uitjes.
Verhit 40 g boter in een pan.
Doe hierin de erwtjes, het bonekruid, de kropjes sla en een eetlepel suiker.
Geef er zout en peper over en laat een uur op zacht vuur stoven met het deksel op de pan.
Als het te droog wordt, voeg dan af en toe enkele eetlepels warm water toe.
Snij de nietjes doormidden.
Haal het middelste deel weg.
Snij de sneden brood in rondjes waarop de lamsnootjes passen.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Sauteer de champignons in 30 g boter totdat het losgelaten vocht verdwenen is.
Verhit nog 30 g boter en wat olie in een pan en bruineer hierin de broodjes.
Verhit in een andere pan 40 g boter en sauteer hierin de nootjes in 3 minuten per kant bruin.
Bestrijk de nietjes met olie en leg ze 2 minuten per kant onder een hete grill.
Leg de broodjes op een voorverwarmde schaal, zet daar de nootjes op, leg de halve nietjes er tussen, garneer met de champignons en houd de schaal warm.
Deglaceer de sauteerpan van de nootjes met de port, geef er de vleesjus bij en de rest van de boter.
Geef er zout en peper over en ook wat cayennepeper.
Laat even koken en schraap alle aanbaksels goed los.
Schenk de saus over het vlees.
Serveer er de erwtjes bij.

Noisettes d'agneau d'Alpines (lamsnootjes uit de alpen)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes van 80 g

½ dl port

1 takje tijm

1 blaadje laurier

1 takje bonekruid

1 takje rozemarijn

100 g boter

cognac

1 dl rode wijn

1 dl bouillon

olie

4 sneden witbrood

zout

peper

Bereiding

Verkruimel tijm, laurier, bonekruid en rozemarijn.

Stamp ze in een mortier tot poeder.

Leg de nootjes op een schaal en bestrooi ze aan twee kanten met dit poeder.

Geef er de port over en wat peper en laat ze vier uur marineren.

Draai ze vaker om.

Laat de nootjes dan uitlekken.

Verhit 50 g boter in een pan en sauteer de nootjes hierin 3 minuten aan elke kant.

Flambeer ze dan met een glaasje cognac.

Strooi er zout over. Haal ze van het vuur en houd ze warm.

Doe het vocht van de marinade in de braadpan, samen met de wijn en de bouillon en laat dit onder roeren 5 minuten koken.

Verhit de rest van de boter in een pan en kleur hierin de sneden brood bruin.

Leg de nootjes nog 5 minuten in de saus.

Leg de gebakken sneden brood op een voorverwarmde schaal.

Leg op elke snee twee nootjes, geef er wat saus over en serveer.

Notenbrownies

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

Ingrediënten

1 pak browniemix (360 g)
1 zakje ongezouten cashewnoten (150 g)
100 g geweldige abrikozen (zakje à 200 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
½ eetlepel honing

Bereiding

Browniedeeg bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Cashewnoten grof hakken.
Abrikozen in stukjes snijden.
Cashewnoten en abrikozen door deeg scheppen.
Brownies bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Laten afkoelen en in 8 vierkante stukjes snijden (helpt bewaren).
Slagroom met honing stijfkloppen.
Brownies serveren met flinke toef slagroom.

Oeufs brouillés aux courgettes (roereieren met courgettes)

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Ei

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

8 eieren

70 g boter

½ dl slagroom

olie

2 courgettes

2 rode paprika's

50 g bloem

peterselie

zout

peper

Bereiding

Schil de courgettes en snij ze in brunoise.

Haal de pitjes uit de paprika's en snij ze in juliënne.

Rol de courgettes door de bloem.

Verhit 20 g boter in een pan met wat olie en sauteer hierin op zacht vuur de courgettes gedurende vijf minuten.

Roer goed.

Voeg dan de paprika toe en geef er zout en peper over.

Laat nog 10 minuten sauteren en houd het daarna warm.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Maak de roereieren als in Roereieren.

Doe de eieren in kleine voorverwarmde timbaaltjes en geef in ieder timbaaltje wat van het garnituur.

Strooi er wat peterselie over en serveer.

Oeufs pochés à la Bruxellois(gepocheerde eieren uit Brussel)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
500 g witlof
4 sneden witbrood van 5 cm dik
100 g boter
1½ dl slagroom
nootmuskaat
zout
peper
1 suikerklontje

Bereiding

Maak de witlof schoon en snij hem in stukjes van 2 cm.
Verhit 40 g boter in een pan, voeg er de witlof bij, zet de deksel op de pan en laat het 8 minuten zachtjes stoven.
Geef er zout en peper over en het suikerklontje en laat nu de witlof zonder deksel verder koken totdat hij tot puree is gekookt.
Haal de sneden witbrood uit, zodat er een bakje ontstaat.
Smeer dit aan alle kanten met boter in en laat het bruinbakken onder de grill.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Leg in elk bakje wat witlofpuree, leg er dan middenop een ei.
Verhit de room goed.
Voeg er wat nootmuskaat bij en wat zout en peper.
Schenk deze saus over de eieren.

Oeufs pochés à la mode du Morvan (gepocheerde eieren uit de Morvan)

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

Ingrediënten

100 g gerookt borstspek
1 wortel
2 sjalotten
120 g boter
5 dl rode wijn
1 bouquet garni
4 eieren
4 sneden witbrood
4 plakken gerookte ham
15 g bloem
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in juliënne.
Schil de wortel en de sjalotjes.
Hak de sjalotjes en snij de wortel in brunoise.
Verhit 35 g boter in een pan en bak hierin de spekjes, de wortel en de gehakte sjalotjes.
Als het kleur krijgt voegen we de wijn en het bouquet garni toe.
Geef er zout en peper bij en laat het 20 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan.
Breng een pan met wijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het wijn heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in de wijn glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
De wijn moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit de wijn.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Houd ze warm.
Sauteer de plakken ham in 70 g boter snel bruin en houd ze warm.
Bak in dezelfde boter de sneden brood bruin.
Maak van de rest van de boter en de bloem een beurre manié.
Passeer de wijn en werk er de beurre manié door.
Zet de sneden brood op een voorverwarmde schaal, leg er een plak ham op, daarop een ei en geef er wat saus over.
Serveer meteen.

Oie à la Bordelaise (gans uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

1 jonge gans
800 g champignons
100 g mie de pain
1 kopje melk
1 lapje bardeerspek
1 ei
100 g olijven
3 sjalotjes
2 teentjes knoflook
100 g boter
1 bosje peterselie
zout
peper
1 doosje tuinkers
100 g ansjovisboter

Bereiding

Maak de champignons schoon.
Snij ze in plakjes.
Schil de sjalotjes, hak ze fijn.
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons totdat het losgelaten vocht verdwenen is.
Voeg dan de sjalotjes toe en sauteer nog even.
Was en hak de peterselie.
Drenk de mie de pain in de melk.
Schil en hak de knoflook.
Ontpit de olijven.
Hak ze klein.
Maak de tuinkers schoon.
Maak een farce door te mengen: champignons, knoflook, peterselie, een ei, olijven, ansjovisboter, en de fijngehakte lever van de gans.
Pers de mie de pain uit en voeg het toe.
Meng het goed, geef er zout en peper bij en vul de gans met deze farce.
Doe er het bardeerspek om en bind de gans op.
Geef er zout en peper over.
Doe ze in een ovenvaste schaal, geef er de rest van de boter bij en schuif de schaal in een oven van 170 ° C.
Laat ze daar ongeveer 2 uur braden.
Leg dan de gans op een dienschaal, omring ze met tuinkers.
Deglaceer het braadvocht met wat water, schraap alle aanbaksels los en geef de saus die ontstaat in een sauskom.

Omeletpuntjes met kruiden, tomaatjes en pesto

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Coop			Sterren	

Ingrediënten

12 cherry- of kerstomaatjes
3 eieren
½ dl melk
20 g boter
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels pesto

Bereiding

Halveer de cherrytomaatjes.
Klop de eieren los met de melk.
Smelt de boter in de koekenpan.
Roer de peterselie door het eimengsel.
Giet het mengsel in de pan en verdeel de tomaatjes over de omelet.
Leg een deksel op de pan en temper de hittebron.
Laat de omelet ongeveer 3 minuten bakken.
Laat de omelet als de bovenkant gestold is op een schaal glijden.
Bestrijk de omelet met pesto en snijd hem in punten.
Deze punten kunnen zowel warm als koud worden gegeten.

Serveertip: Leg hier en daar op de pesto een zeer dun geschaafd plakje oude kaas.

Variatietip: Laat de pesto achterwege en leg tomaatjes en uitgelekte ansjovis erop.

Omelette aux herbes potagères (omelet uit de moestuin)

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

Ingrediënten

8 eieren
250 g spinazie
250 g zuring
2 blaadjes van snijbiet
120 g boter
zout
peper
2 sneetjes witbrood
wat grof zout

Bereiding

Breng een pan met water aan de kook.
Doe er wat grof zout in.
Was alle bladgroenten zorgvuldig verschillende keren.
Doe de spinazie en de snijbiet in het water en laat 15 minuten zachtjes koken.
Giet ze dan af en pers er zoveel mogelijk het vocht uit.
Verhit 30 g boter in een pan en voeg de spinazie, snijbiet en zuring toe.
Zet de deksel op de pan en laat het op zacht vuur stoven onder af en toe roeren.
Snij het witbrood in kleine blokjes.
Bak deze in 30 g boter bruin.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Geef er de gesmolten groentes over en de stukjes gebakken brood en serveer meteen.

Omelette aux truffes (omelet met truffel)

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

Ingrediënten

8 eieren
2 truffels
50 g boter
zout
peper

Bereiding

Breek de eieren in een kom en geef er zout en peper over.
Snij de truffels in fijne juliënne en voeg deze bij de eieren.
Laat dit een uur staan zodat de geur van de truffels er goed intrekt.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen
Serveer meteen.

Omelette à l'Américaine (omelet op z'n Amerikaans)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
3 tomaten
4 schijven gerookt borstspek
1 ui
55 g boter
zout
peper

Bereiding

Maak de tomaten concassée.
Schil de ui en hak ze fijn.
Smelt 25 g boter in een pan en zweet hierin de ui.
Als deze gesmolten is, voegen we de tomaat toe, geven er zout en peper bij en laten het op zacht vuur 15 minuten smoren, sauteer het gerookte borstspek wat uit en houd het warm.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Voor het dichtvouwen van de omeletten geven we er de helft van het tomatenmengsel over.
Als ze gevouwen zijn leggen we de omeletten op een voorverwarmde dienschaal.
Leg de rest van het tomatenmengsel er in kleine hoopjes bij en ook de speklapjes.
Serveer meteen.

Omelette à la Monaco (omelet Monaco)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
60 g boter
1 blikje gepelde tomaten
250 g champignons
1 blikje artisjokbodems
tijm
laurier
1 dl vleesjus
1 glaasje mader
3 teentjes knoflook
peterselie
1 dl olie
2 plakken gekookte ham

Bereiding

Hak de sjalotjes, de knoflook en de peterselie fijn.
Laat de tomaten uitlekken en bewaar het vocht.
Snij de tomaten in brunoise.
Laat de artisjokbodems uitlekken en snij ze in plakjes.
Was de champignons en snij ze in plakjes.
Verdeel de olie over drie pannetjes.
Sauteer in het eerste de brunoise tomaat, in het tweede de artisjokbodems en in het derde de champignons.
Voeg bij elk pannetje wat gehakte knoflook, sjalot en peterselie.
Doe het vocht van de tomaten in een pannetje, voeg een blaadje laurier toe, een takje tijm en de rest van de knoflook, peterselie en sjalot.
Laat 10 minuten zachtjes koken.
Hak de ham in de mixer fijn.
Haal de tijm en laurier uit de saus, voeg de mader toe en de vleesjus en verwarm de saus nog even.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Leg er de ham over voordat ze worden dichtgevouwen.
Geef er de saus over en omring ze met champignons, tomaten en artisjokbodems.

Omelette à la reine (koninklijke omelet)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
200 g champignons
150 g gekookte kippeborst
80 g boter
1 eetlepel bloem
1½ dl kippebouillon
1 dl room
nootmuskaat
zout
peper
peterselie

Bereiding

Was de champignons en ciseleer ze.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Sauteer de champignons in 40 g boter.
Snij het kipvlees in brunoise.
Doe het vlees bij de champignons, meng het goed op hoog vuur en voeg de bloem bij het mengsel.
Verleng het met de bouillon en laat het 8 minuten koken.
Geef er zout, peper en nootmuskaat bij.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.
Garneer deze voor het dichtvouwen met het mengsel.
Strooi er wat gehakte peterselie over.

Oosterse kabeljauwpakketjes

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1-2 eetlepels rode currypasta (pot à 225 g)
4 eetlepels Thaise Vissaus (Nuac Nam) (fles à 250 ml)
4 eetlepels limoensap
1 zak Thaise groentemix (400 g)
2 schaalpjes kabeljauwfilet of -haasjes (à ca. 200 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Currypasta, vissaus en limoensap tot marinade roeren.
Marinade door groente scheppen.
Vier stukken aluminiumfolie van 25 bij 25 cm uitspreiden.
Vis in 4 stukken snijden en op aluminiumfolie leggen.
Groentemix erover verdelen.
Pakketjes dichtvouwen, op bakplaat leggen en vis in midden van oven in ca. 15 minuten gaar stoven.
Vispakketjes serveren met rijst.

Ostras picantes con lima y tabasco (oesters met limoensap en tabasco)

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

Ingrediënten

12 grote verse oesters
tabasco
sap van 4 limoenen
versgemalen zwarte peper
partjes limoen om erbij te serveren

Bereiding

Borstel de oesters schoon onder de kraan.
Leg elke oester op de snijplank, met de platte kant naar boven.
Sla met de hamer voorzichtig de dunne rand van de schelpen af.
Steek het oestermes achterin naar binnen en snijd het scharnier vlak bij de bovenste schelp doormidden.
Trek de bovenste schelp los en gooi hem weg.
Snijd de oester los uit de onderste schelp.
Verwijder ongerechtigheden, maar laat het sap erin.
Voeg aan elke oester 2 druppels tabasco, wat limoensap en zwarte peper toe.
Serveer de oesters direct, liefst in een oesterbordje zodat ze niet omvallen.

Pakjes met gember en St. Jacobsschelpen

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
5 cm gember, geschild en in dunne reepjes gesneden
4 lente-uitjes, fijngehakt
25 jakobsschelpen (350 g)
1 eetlepel Shaosing-wijn of sherry
2 theelepels sesamolie
1 theelepel maizena
zout
peper naar smaak
25 wonton-velletjes
1 ei, losgeklopt
olie voor het bakken
½ bosje Chinese bieslook

Bereiding

Verhit de olie in een pan op matig vuur en roerbak de gember en lente-ui hierin 2 minuten.
Draai het vuur hoog en roerbak in een zeer hete pan de jakobsschelpen 30 seconden mee.
Neem de pan van het vuur.
Meng wijn, sesamolie, maizena, zout en peper in een kom tot een gladde saus.
Giet deze over de jakobsschelpen en zet de pan op hoog vuur tot de saus bindt (ca. 30 seconden)
Laat alles helemaal afkoelen.
Besmeer steeds de rand van een wonton-velletje met ei, leg een jakobsschelp in het midden en knijp de randen samen zodat er een buideltje ontstaat.
Verhit 1-2 cm olie in een pan en bak hierin steeds een aantal jakobsschelpen tegelijk in 4-5 minuten goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier, bind om elk buideltje een sprietje bieslook en serveer ze direct.
Let op: gebruik zo mogelijk Chinese jakobsschelpen.
Deze zijn bij sommige toko's verkrijgbaar.
Ze zijn groter en witter dan andere jakobsschelpen en bevatten geen rood koraal.
Bij andere jakobsschelpen dient u het koraal te verwijderen en bovengenoemde hoeveelheid te verdubbelen.

Pane casereccio (gevuld boerenbrood uit Puglia)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¾ dl lauw water
25 g verse of 15 g gedroogde gist
2 theelepels zout
1 theelepel zwarte peper, grofgemalen
3 eetlepels extra vergine olijfolie
2 eieren, losgeklopt
600 g doppio zero (00) bloem
150 g restant salami, in kleine blokjes
150 g restant kaas, in kleine blokjes
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Doe het water in een kom, los er de gist in op en roer er zout, peper, olie en eieren door.
Doe de bloem in een grote kom, maak een kuiltje in het midden en giet er het gistmengsel in.
Meng alles tot een deeg en kneed dat minstens 20 minuten tot het glad en elastisch is.
Maak er een bol van, dek de kom af met een doek en laat 30 minuten rijzen op een warme tochtvrije plaats.
Kneed het deeg nog eens door en maak er, op het met bloem bestoven werkblad, een grote schijf van.
Strooi de salami- en kaasstukjes erover en kneed die door het deeg zodat ze er helemaal in zitten.
Maak er met de handen een lange worst van en verbind de uiteinden, zodat een ring ontstaat.
Leg die voorzichtig op een met paneermeel bestoven bakplaat, dek af met een doek en laat nogmaals 30 minuten rijzen.
Verwarm de oven ondertussen voor tot 200° C.
Zet het brood 35 minuten in de oven, totdat de bovenkant goudbruin is en de onderkant hol klinkt als u erop tikt.
Serveer het brood heel en breek er stukken af aan tafel.
Als het brood nog halfwarm is en de kaas nog gesmolten is het een ware delicatessen, maar koud is het natuurlijk ook niet te versmaden.

Paschka van mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels kersen op sap
4 eetlepels amaretto
2 eetlepels amandelschilfers
2 eieren
250 g mascarpone
125 g slagroom
6 eetlepels fijne suiker
2 eetlepels geraspte kokos

Bereiding

Laat 4 eetlepels kersen op sap uitlekken en dan een paar uur marineren in 4 eetlepels amaretto.
Laat ze weer uitlekken en bewaar de amaretto.
Rooster 2 eetlepels amandelschilfers goudbruin in een pan met antiaanbaklaag.
Splits 2 eieren.
Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout.
Vermeng 250 g mascarpone met 125 g slagroom, de eierdooiers en 6 eetlepels fijne suiker.
Doe er 2 eetlepels geraspte kokos, de kersen en de amaretto bij.
Spatel de eiwitsneeuw luchtig door de crème.
Verdeel over 4 kommetjes.
Werk af met de geroosterde amandelschilfers, een kers en een plukje citroenmelisse.
Zet minstens 2 uur in de koelkast.

Pasta met broccoli-kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g fusilli (pasta)
800 g broccoli
75 g gezouten cashewnoten
1 bekertje creme fraiche (125 g)
200 g zachte geitenkaas
zout
peper

Bereiding

Fusilli beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
Broccoli schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.
Broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken en afgieten.
Cashewnoten grof hakken.
In pan crème fraîche verwarmen.
Geitenkaas erboven verkruimelen en roeren tot gebonden saus.
Op smaak brengen met zout en peper.
Broccoli goed laten uitlekken.
Fusilli over vier borden verdelen.
Broccoli erover verdelen en kaassaus erover schenken.
Bestrooien met cashewnoten.

Pasta met salami

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

Ingrediënten

1 zak farfalle (vlinderpasta, 500 g)
1 potje gedroogde tomaten in olie (180 g)
200 g salami (in plakken van ca. 1 cm)
1 zak gemengde sla (200 g)
3 eetlepels sladressing balsamico (fles à 270 g)
1 potje pastasaus (specialità met parmezaanse kaas) (150 g)

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten laten uitlekken, olie opvangen en tomaten droogdeppen.
Tomaten en plakken salami in stukjes snijden.
In braadpan of hapjespan 1 eetlepel olie (uit potje) verhitten en tomaten en salami ca. 3 minuten bakken.
Sla mengen met dressing.
Pasta afgieten en samen met pastasaus door salamimengsel scheppen.
Geheel goed mengen en door en door verwarmen.
Serveren met salade.

Pasta met tomaat, rucola en tonijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blik tonijnstukken op water (John West)
350 g pasta (bijv. fusilli)
zout
peper
2 eetlepels Mediterrane roerbakolie
1 bakje uien gesnipperd à 175 g
1 courgette, in blokjes
1 schaal cocktailtomaten à 300 g, in partjes
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Verdeel de tonijn in stukjes.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui met de courgette al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.

Giet de pasta af en schep het courgettemengsel, de tonijn, de tomaten, de rucola en peper naar smaak erdoor.

Lekker met Parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Pasta met tomaten-kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g fusilli (spiraalpasta)
2 uien
1 courgette
2 eetlepels olijfolie
2 bolletjes mozzarella (kaas, à 125 g)
1 flesje tomato sauce (sun-dried, 180 ml)
75 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Fusilli koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en snipperen.
Courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Uien en courgette ca. 3 minuten bakken.
Intussen mozzarella in blokjes snijden.
Tomatensaus en mozzarella toevoegen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Fusilli en saus goed mengen.
Bestrooien met kaas.

Pasta Mexicana

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

Ingrediënten

1 pak maïspasta fusilli (400 g)
2 rode pepers
1 schaaltje Mexicaanse vleesreepjes (ca. 400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 avocado
1 krop ijsbergsla
5 eetlepels olijfonaise knoflook (pot à 350 ml)
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Rode pepers wassen, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
In braadpan met antiaanbaklaag vleesreepjes met pepers ca. 5 minuten bakken.
Tomaatblokjes toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen.
Avocado halveren, vruchtvlees uit schil scheppen en in stukjes snijden.
Ijsbergsla schoonmaken, wassen en in reepjes snijden.
Avocado mengen met olijfonaise en citroensap.
Avocadosaus door sla scheppen.
Vlees met saus door pasta scheppen.
Pasta serveren met salade.

Pastasalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Metro 19-3-2007

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (fusili)
olijfolie
mosterd
citroensap
1 krop sla
1 blikje tonijn
feta
zilveruien
1 tomaat
1 komkommer
1 wortel
1 zakje cashewnoten
zout
peper

Bereiding

Kook de pasta in een klein kwartier beetgaar.

Spoel de pasta af met koud water en roer er 1 eetlepel olijfolie, 2 eetlepels mosterd en het sap van een ½ citroen door.

Voeg de sla, tonijn, feta, zilveruien, gesneden tomaat, komkommer en wortel toe.

Voeg naar smaak zout en verse peper toe.

Serveren met cashewnoten en een stokbroodje.

Penne met provençaalse kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne rigate
2 aubergines
2 teentjes knoflook
1 zakje verse Provençaalse kruiden (mix 20 g)
5 eetlepels olijfolie
1 pot sugo pikant (pastasaus, 470 ml)
400 g kabeljauwfilet
75 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Penne bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Aubergines wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Kruiden van steeltjes ontdoen en fijnhakken.
In braadpan olie verhitten.
Aubergine en knoflook ca. 10 minuten zachtjes bakken.
Sugo, kabeljauw en kruiden toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes stoven.
Af en toe omscheppen.
Olijven in plakjes snijden en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Penne erbij serveren.

Perdreaux à l'Italienne (Italiaanse patrijs)

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

Ingrediënten

2 patrijzen
12 kleine uitjes
3 wortelen
150 g rauwe ham
2 teentjes knoflook
1 bouquet garni
1 eetlepel tomatenpuree
110 g boter
1 dl marsala wijn
3 dl bouillon
30 g bloem
zout
peper

Bereiding

Schil de uitjes, knoflook en wortels.
Snij wortels en ham in brunoise.
Doe de uitjes in een pannetje met koud gezouten water.
Breng dit aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken.
Kook de wortels op dezelfde manier.
Giet uitjes en wortels af, spoel ze af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Bind de patrijzen op en bestrooi ze met peper en zout.
Smelt 80 g boter in een pan en sauteer hierin de patrijzen aan alle kanten bruin.
Als ze bruin zijn, schuif ze dan wat opzij en geef in de pan de wortels, uitjes, de ham, het bouquet garni en de knoflook.
Geef er de marsala bij en de bouillon.
Breng aan de kook en laat 45 minuten zachtjes koken.
Haal dan de patrijzen eruit, haal de touwtjes weg, leg ze op een voorverwarmde dienschaal en omring ze met het garnituur van groenten.
Maak van 30 g boter met de bloem een beurre manié.
Verwarm het kookvocht, voeg de tomatenpuree toe, meng goed en laat tot 2/3 reduceren.
Voeg dan onder kloppen de beurre manié toe en haal het bouquet garni weg.
Schenk de saus over de patrijzen.

Perensoufflétaart

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

115 g bloem
50 g boter
10 g amandelpoeder
10 g poedersuiker
50 g kristalsuiker
1 ei

voor de vulling

300 g stevige handperen (William's, Guyot of Doyenné du Comice)

100 g suiker
2 eidooiers
1 eetlepel perenlikeur of eau-de-vie van peren
5 eiwitten

Bereiding

Begin met het maken van het deeg.

Kneed hiervoor alle ingrediënten tot een soepel deeg en laat het gewikkeld in plasticfolie minimaal een uur in de koelkast rusten.

Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis.

Breng 2 dl water met 25 g suiker aan de kook en pocheer hier de peer tot de stukken bijna zacht zijn.

Pureer 100 g peer in de keukenmachine of met de staafmixer.

Snijd de rest van de peer in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180° C.

Bekleed een ingevette springvorm (Ø 20-22 cm) met het deeg en prik het deeg met een vork in.

Leg een stuk bakpapier op het deeg en bedek het geheel met een steunvulling (droge bonen of bv rijst).

Bak de taartbodem in 10-15 minuten bruin en stevig.

Meng intussen de perenpuree met de eidooiers en perenlikeur of eau de vie.

Klop de eiwitten met de rest van de suiker stijf en schep dit luchtig door het perenmengsel.

Neem de springvorm uit de oven en zet de thermostaat op 185° C.

Verwijder het bakpapier met de steunvulling.

Leg een deel van de peerstukjes op de taartbodem en schep hier het soufflemengsel op.

Zet de vorm weer in de oven en laat het soufflemengsel in ca. 8 minuten gaar worden.

Snijd de taart in punten en serveer de rest van de gepocheerde peer er apart bij.

Lekker met een glaasje van dezelfde peren eau-de-vie.

Perzikgratin

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl water
2 eetlepels fijne suiker
1 vanillestokje
4 witte of gele perziken
20 g boter

Bereiding

Breng het water met 1 eetlepel suiker en het in tweeën gespleten vanillestokje in een pannetje aan de kook.

Laat 2 minuten koken.

Haal het vanillestokje uit de stroop.

Snijd de perziken in tweeën en verwijder de pit.

Snijd in maantjes.

Schik ze in bloenvorm in vier ovenschaaltjes.

Sprenkel 1 eetlepel vanillestroop over elk schaalpje met perzikschijfjes.

Bestrooi met suiker, verdeel er wat nootjes boter over en zet enkele minuten onder de grill.

Houd goed in het oog of ze een mooie karamelkleur krijgen en haal uit de oven.

Dien onmiddellijk op met amarettikoekjes.

Info: Misschien weet je hoe lekker perziken kunnen smaken als je ís zomers in Frankrijk op vakantie bent. Het zijn rijpe en verse perziken. Besteed daarom veel aandacht aan het uitkiezen van lekkere perziken.

Pessago corn vinho (perziken in rode wijn)

Menugang Nagerecht
Keuken Portugees
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 perziken
1 kaneelstokje
¾ fles rode wijn
100 g suiker
kaneel

Bereiding

Giet kokend water over de perziken en laat ze 30-60 minuten staan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Haal de perziken met een schuimspaan uit het water en trek het vel eraf.
Als dat nog niet lukt, dompelt u ze nog even onder in het water.
Leg de perziken in een ovenschaal (ze moeten er precies in passen).
Steek het kaneelstokje ertussen en schenk er zo veel wijn bij dat de perziken onder komen te staan.
Bestrooi ze met suiker en bak ze in 40-50 minuten gaar.
Haal de perziken uit de oven, verwijder het kaneelstokje, draai de perziken om en laat ze afkoelen (nog 1-2 keer omdraaien).
Bestrooi ze met kaneel en serveer ze.

Info: Tijdens het perzikseizoen zijn grote schalen van deze perziken verkrijgbaar in «Herdade de Zambujal», een streek aan de Costa Azul waar enorm veel perzikbomen groeien.

Pikante bonentaco's

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

Ingrediënten

2 rode uien
1 rode peper
2 rode paprika's
1 pot witte bonen (370 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 doos Soft Taco Dinnerkit (362 g)
150 g chorizo (worst)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Peper schoonmaken en in reepjes snijden.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
Bonen laten uitlekken.
In braadpan olie verhitten.
Ui, paprika en peper ca. 5 minuten bakken.
Seasoningmix (uit doos) en 150 ml water toevoegen.
Mengsel ca. 10 minuten zachtjes doorkoken, af en toe roeren.
Intussen chorizo in blokjes snijden.
Laatste 3 minuten chorizo en bonen toevoegen.
Tortilla's (uit doos) verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Aan tafel tortilla's vullen met groentemengsel, zure room en tacosaus (uit doos) en dubbelklappen.

Pikante visspiesjes

Menugang	Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 groene peper, zaad verwijderd
1 teentje knoflook, geperst
2 lente-uitjes, gehakt
1 theelepel gember, geraspt
½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
40 g macadamianoten, gehakt
1 stengel citroengras, fijngehakt
1 eetlepel olie
250 g witvisfilet
1 eetlepel sojasaus
zout
zwarte peper naar smaak

Bereiding

Verwerk Spaanse peper, knoflook, lente-ui, gember, koriander (ketoembar), noten en citroengras in een keukenmachine tot een gladde pasta.
Verhit de olie in een pan op matig vuur en bak hierin de pasta in ca. 4 minuten goudbruin.
Laat hem afkoelen.
Hak de vis in een keukenmachine zeer fijn.
Roer de pasta, sojasaus, zout en peper er goed doorheen.
Laat dit mengsel koud worden in de koelkast (ca. 1 uur).
Druk steeds een flinke eetlepel van het mengsel om een houten sateprikker en bak de spiesjes onder een voorverwarmde grill in ca. 3 minuten aan beide kanten goudbruin.
Serveer ze heet met satésaus.

Pilaf d'agneau (pilaf van lam)

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

Ingrediënten

800 g lamsribstuk

3 artisjokken

400 g erwtjes

3 uien

½ citroen

4 tomaten

200 g rijst

olie

3 muntblaadjes

40 g boter

½ theelepel komijn

cayennepeper

zout

peper

bouillon

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.

Snij het vlees in regelmatige stukken.

Snij de stelen van de artisjokken, haal de blaadjes er af en verwijder het hooi.

Pers de citroen uit en sprenkel het sap over de artisjokken.

Snij de artisjokbodems in vieren.

Verhit wat olie in een grote pan.

Doe er de uien in en dan het vlees.

Laat ze samen kleur krijgen, zonder dat de uien te bruin worden.

Verhit 2 dl bouillon en giet dit op het gebruide vlees, voeg de artisjokbodems toe en laat het zachtjes koken met het deksel op de pan.

Pel en ontpit de tomaten.

Snij ze in vieren.

Haal de erwtjes uit hun peulen en voeg ze samen met de tomaten bij het vlees.

Stamp de muntblaadjes fijn en voeg ze bij het vlees.

Strooi er flink wat komijn over, geef er wat cayennepeper, zout en peper over en laat het nog een half uur met het deksel op de pan zachtjes stoven. Kook ondertussen de rijst.

Voeg er wat boter bij en houd hem warm.

Leg het vlees met de groenten op een voorverwarmde dienschaal, en serveer het met de rijst.

Pintade des isles (parelhoen van de eilanden)

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

Ingrediënten

1 parelhoen
6 bananen
1 lapje bardeerspek
4 appels
200 g aalbessengelei
120 g boter
2 dl rum
3 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Bind het parelhoen op met het bardeerspek op de borst.
Strooi er peper en zout over.
Leg het met 50 g boter in een ovenschaal en schuif het in een oven van 170°C.
Laat 40 minuten sauteren onder af en toe arroseren.
Schil de appels, laat ze heel, haal er met de appelboor het klokhuis uit.
Zet ze in een diepe schaal, doe een klontje boter in elke appel, geef er twee eetlepels rum over en schuif de schaal in de oven.
Let op dat de appels niet inzakken.
Warm de aalbessengelei op in een pannetje en houd dit warm.
Schil de bananen, snij er vier in de lengte doormidden en de andere in plakjes.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de bananen gedurende 5 minuten.
Zet de pan daarna opzij.
Als het parelhoen klaar is halen we het uit de oven.
We flamberen het met de rest van de rum.
Zet het parelhoen op een voorverwarmde schaal.
Deglaceer de braadpan met de bouillon.
Laat tot de helft reduceren.
Haal de appels uit de oven.
Geef er wat aalbessengelei over.
Zet ze rond het parelhoen, leg er de bananen bij, passeer de saus en schenk ze over het parelhoen.
Serveer meteen.

Plaatpizza met sardientjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak broodmix wit (à 500 g)
50 g boter of margarine
500 g broccoli
2 blikjes sardines in olie (à ca. 120 g)
2 bolletjes mozzarella (kaas, 125 g)
1 bakje rode pesto (100 g)
20 zwarte olijven
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Deeg met boter bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Broccoli schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.
Stelen in plakjes snijden.
Broccoli ca. 3 minuten blancheren in kokend water, laten uitlekken.
Sardines laten uitlekken.
Mozzarella grof raspen.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Deeg uitrollen tot grote lap en daarmee bakplaat bekleden.
Pesto over bodem smeren.
Sardines, broccoli en olijven over deeg verdelen.
Mozzarella erover verdelen.
Peper erover strooien.
Pizza in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

Poires Belle-Helene

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 harde peren
het sap van 1 citroen
de schil van 1 citroen
125 g kristalsuiker
½ l droge witte wijn
8 bollen vanille-ijs
poedersuiker voor de garnering

voor de saus

100 g chocolade (minstens 50% cacao)
5 eetlepels eau de vie
2 eetlepels verse room

Bereiding

Schil de peren en bestrijk ze met citroensap met behulp van een kwastje.
Kook ze gedurende 5 minuten in kokend water.
Breng de wijn aan de kook, voeg er de kristalsuiker aan toe.
Neem circa 5 cm van de citroenschil en snijd in kleine stukjes.
Voeg dit bij de wijnsiroop.
Dompel de peren in de wijnsiroop en laat ze daarin afkoelen.
Haal ze eruit en snijd ze in vieren.
Verwijder de klokhuizen.
Snijd de peren een paar keren in van onder tot aan de steelaanzet en leg ze waaivormig op met poedersuiker bestrooide gekleurde borden.
Smelt de chocolade au bain marie en meng met de room en de eau de vie.
Leg op elk bord naast de peer 2 bolletjes vanille-ijs.
Overgiet met de chocoladesaus en dien onmiddellijk op.

Preitaart 2

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

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 10 plakjes)

1 eetlepel boter of margarine

1 zak gesneden prei (500 g)

2 theelepels gedroogde basilicum

3 eieren (M)

1 zakje gemalen oude kaas (150 g)

1 bekertje crème fraîche

½ duopakje hamreepjes (à ca. 190 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.

Plakjes bladerdeeg laten ontdooien.

In braadpan boter verhitten.

Prei en basilicum ca. 3 minuten fruiten.

Eieren loskloppen met zout, peper, 50 g kaas en crème fraîche.

Taartvorm invetten en bekleden met bladerdeeg.

Met vork gaatjes in deeg prikken.

Prei en ham over bodem verdelen.

Eimengsel erover schenken.

Rest van kaas over ei strooien.

In midden van oven taart in ca. 25 minuten gaar en lichtbruin bakken.

Eventueel laatste 5 minuten afdekken met aluminiumfolie.

Quinoapudding met amandelen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g quinoa
4 dl melk of sojamelk
100 g gemalen amandelen
2 zakjes vanillesuiker
1 dl room
2 koffielepels rijstmeel of maïszetmeel
4 koffielepels oranjebloesemwater
1 eetlepels amandelschilfers

Bereiding

Spoel de quinoa in lauw water en breng aan de kook met 4 dl melk of sojamelk.
Laat 15 minuten op een zacht vuurtje gaarkoken.
Zet van het vuur en laat nog 10 minuten nazwellen (in een gesloten pot).
Meng er dan de gemalen amandelen, vanillesuiker, rietsuiker, room en het rijstmeel of het maïszetmeel onder en breng terug tot het kookpunt.
Zet van het vuur en meng er het oranjebloesemwater onder.
Giet in potjes en laat afkoelen.
Werk af met geroosterde amandelschilfers.

Info: De bloesems van een bepaalde sinaasappelsoort geven, als ze eerst getrokken en daarna gedestilleerd zijn, het bekende oranjebloesemwater. Het wordt gebruikt als aroma in gebak en nagerechten, hier in een quinoadessert.

Rape con salsa de anchoas (zeeduivel met ansjovissaus)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 g zeeduielfilet, schoongemaakt, ontveld en in blokjes
1 eetlepel vers gemalen zwarte peper
zout
bloem
1 dl olijfolie
4 eetlepels ansjovispasta
gehakte peterselie om te garneren

Bereiding

Bestrooi de vis met zout en peper.
Bestuif hem licht met bloem.
Verhit de olie in de koekenpan.
Voeg de vis toe en draai het vuur laag.
Bak de vis, afgedekt, 4 tot 6 minuten (de blokjes zijn dan nog niet helemaal gaar en vrij veerkrachtig.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg de ansjovispasta toe en breng deze aan de kook.
Breng de saus op smaak met peper.
Doe de vis weer in de pan en schep hem door de saus heen.
Serveer bestrooid met de gehakte peterselie.

Râble de lièvre à l'Allemande (Duitse hazerug)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
zout
peper
150 g rauwe ham
100 g boter
2½ dl wijn
2½ dl room
700 g rode kool
4 appels
1 ui
1 wortel

Bereiding

Snij de filets uit de ruggen en leg ze koel weg.
Hak de ruggen in stukken, doe de botten in een ovenvaste schaal.
Schuif de schaal in een oven van 180 °C. en laat de botten in een half uur bruin braden.
Schil de ui en hak ze fijn.
Schil ook de wortel en snij die in kleine brunoise.
Voeg na een kwartier ui en wortel bij de botten in de oven.
Als alles goed gebraden is halen we de schaal uit de oven geven er 2 l water bij, en laten het vier uur op zacht vuur stoven.
Passeer daarna het vocht en reduceer het tot 1 dl.
Maak de rode kool schoon en snij hem in zeer fijn.
Zet de rode kool met weinig water op en kook hem naar eigen smaak gedurende 35 minuten.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snij ze in schijven.
Smelt 50 g boter en sauteerdaarin de appelschijven gedurende 6 minuten.
Houd ze warm.
Snij de ham in juliënne en sauteer deze even in de rest van de boter.
Houd ze warm.
Geef nu zout en peper over de hazerugfilets en sauteer deze in de braadboter van de ham gedurende 7 minuten bruin.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Deglaseer de braadboter met de wijn, geef er de ingekookte wildbouillon bij, kook op hoog vuur snel voor de helft in, voeg de room toe, kook nog heel even en geef de saus in een sauskom.
Snij de filets in 5 of 6 escalopes, leg ze op een voorverwarmde schaal, leg er de juliënne ham over, schenk er wat saus over en leg de rode kool en de appel erbij.

Râble de lièvre à l'Andalouse (Andalusische hazerug)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
zout
peper
3 sinaasappels
75 g boter
24 groene olijven
maizena
1 ui
1 wortel

Bereiding

Snij de filets uit de ruggen en leg ze koel weg.
Hak de ruggen in stukken, doe de botten in een ovenvaste schaal.
Schuif de schaal in een oven van 180 °C. en laat de botten in een half uur bruin braden.
Schil de ui en hak ze fijn.
Schil ook de wortel en snij die in kleine brunoise.
Voeg na een kwartier ui en wortel bij de botten in de oven.
Als alles goed gebraden is halen we de schaal uit de oven geven er 2 l water bij, en laten het vier uur op zacht vuur stoven.
Passeer daarna het vocht en reduceer het tot 1 dl.
Pers een sinaasappel uit, schil de beide andere en snij de partjes tussen de velletjes uit.
Ontpit de olijven.
Breng een pannetje met water aan de kook en blancheer hierin de olijven gedurende 5 minuten.
Houd ze warm.
Smelt 50 g boter in een pan.
Bestrooi de filets van haas met zout en peper en sauteer ze in 7 minuten bruin.
Sauteer in de rest van de boter even de sinaasappelpartjes.
Haal de rugfilets uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Deglaseer de braadboter met het sinaasappelsap en voeg dan de wildbouillon toe.
Laat even inkoken.
Maak wat maizena aan met wat koud water en bind hier de saus mee.
Leg op de dienschaal de sinaasappelpartjes en de olijven om de filets, schenk hier wat saus over en serveer.

Ribeye met pestoboter

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g zachte roomboter
3 eetlepels groene pesto
800 g broccoli
1 zak aardappelkroketjes (diepvries, 450 g)
4 schaaltes ribeye (à ca. 200 g)
zout
peper
frituurvet

Bereiding

Frituurvet verwarmen tot 180 °C.
75 g roomboter mengen met pesto.
Boter met behulp van aluminiumfolie tot een rolletje vormen.
In aluminiumfolie verpakken en in koelkast leggen.
Broccoli in roosjes verdelen, wassen en in weinig water in ca. 6 minuten beetgaar koken.
In frituurpan aardappelkroketjes bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In 2 koekenpannen rest van boter verhitten.
Ribeye in 2 à 4 minuten per zijde medium bakken.
Bestrooien met zout en peper.
Pestoboter in 4 plakjes snijden.
Ribeye opdienen met pestoboter, aardappelkroketjes en broccoli.

Rijstcrème "Meghli"

Menugang Nagerecht
Keuken Libanees
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g rijstpoeder
1 l water
200 g fijne suiker
30 g karwijpoeder
1 eetlepel venkelzaadjes
1 kokkielepel kaneelpoeder
1 eetlepel geraspte kokos
1 nootje boter
1 eetlepel pijnboompitten

Bereiding

Los het rijstpoeder op in een beetje koud water.
Giet er al roerend 1 l kokend water over.
Doe in een kookpot, voeg de suiker en specerijen toe, zet op het vuur en laat ongeveer een uur al roerend dikken.
Doe door een fijne zeef.
Doe de crème in individuele kommetjes en zet koel weg.
Smelt een nootje boter in een pan en rooster de pijnboompitten.
Bestrooi de rijst vlak voor het opdienen met kokos en pijnboompitten.

Info: Maak van dit dessert uit de rijke Libanese keuken een klein feestje. Je kunt het prachtig serveren in de elegantste kommetjes die je in huis hebt. Het staat prachtig in mokkakopjes.

Riñones al jerez (niertjes in sherrysaus) 1

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kalfsnier (circa 400 g)
melk om te weken
1 ui
1 teen knoflook
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
2 dl droge Sherry Fino
1 klein laurierblad
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de kalfsnier in de lengte doormidden en verwijder de witte kern.
Spoel hem af en leg hem in een kom.
Overgiet hem met melk en laat hem minstens 30 minuten weken.
Pel ondertussen de ui en hak hem fijn.
Pel de teen knoflook.
Haal de kalfsnier uit de melk, dep hem droog en snijd hem in niet te dikke plakjes.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de nierplakjes met een paar tegelijk in de olie, boven een hoog vuur.
Haal ze uit de pan en houd ze apart.
Bak de ui in het resterende braadvet glazig en pers het teentje knoflook uit boven de pan.
Blus de saus af met de sherry.
Voeg het laurierblad toe en laat de saus circa 3 minuten zachtjes trekken.
Bestrooi de nierplakjes met peper en zout en verwarm ze met het uitgelekte vocht nog 3 minuten in de saus.
Verwijder het laurierblad.
Serveer ze onmiddellijk en geef er brood bij.

Info: Niertjes zijn een typisch Spaanse tapa, maar zijn ook zeer geschikt als hoofdgerecht voor 2 personen. In plaats van kalfsnier kunt u ook kippenleverpjes gebruiken, wat eveneens een klassieke variante is.

Riñones al jerez (niertjes in sherrysaus) 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 lamsniertjes
1 Spaanse ui, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie
100 g spek, ham of pancetta in blokjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 eetlepels bloem
1¼ dl fino-sherry of Montilla
1 eetlepel tomatenpuree
2 takjes verse tijm
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Fruit de ui in 2 eetlepels olie in een grote braadpan op hoog vuur.
Voeg spek, ham of pancetta en knoflook toe.
Verwijder het vlees van de niertjes, snijd de kernen eruit en snijd ze in grote blokjes.
Neem ui en spek uit de pan en voeg nog 1-2 eetlepels olie toe.
Bak hierin de niertjes met een handvol tegelijk op een hoog vuur en roer regelmatig.
Schuif ze naar de rand van de pan als ze zijn dichtgeschroeid en doe het volgende handvol in de pan.
Doe ui en spek terug in de pan als alle niertjes rondom verkleurd zijn.
Strooi de bloem in de pan, voeg fino, tomatenpuree en tijm toe en laat alles nog even sudderen.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Serveer warm of lauw.

Info: Dit gerecht wordt in de meeste tapa-bars in Spanje geserveerd, maar het kan thuis ook met rijst of pasta als hoofdgerecht worden gegeten. U kunt champignons toevoegen om het aantal porties te vergroten.

Ris de veau à la châtelaine (kalfszwezerik van de kasteelvrouwe)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

50 g boter

voor het garnituur

2 dl soubisesaus

8 artisjokbodems

12 kastanjes

300 g aardappels

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Maak het garnituur à la châtelaine.

Smelt de boter in een pan.

Snij de zwezerik in dikke plakken en sauteer deze in de boter.

Geef er zout en peper over.

Laat ze in totaal 15 minuten sauteren.

Leg de op een voorverwarmde schaal.

Geef er het garnituur bij en serveer.

Risotto 2

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

Ingrediënten

150 g rijst
½ rode paprika
1 ui
truffel
diepvrieserwten
olijfolie
zout
peper
boter

Bereiding

Kook de rijst gaar.

Schil het uitje, hak het fijn en fruit het in wat olie lichtbruin.

Voeg fijngesneden paprika en truffel of truffelpasta, uitje en diepvrieserwten bij de rijst en smoor deze even in wat olie.

Vet een vormpje in met boter, vul het tot 1 cm onder de rand met risotto, druk het even vast en stort een timbaaltje op een bord.

Riz à l'Espagnole (Spaanse rijst)

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

Ingrediënten

200 g rijst
1 dl olijfolie
1 ui
1 teentje knoflook
3 tomaten
3 groene paprika's
zout
peper
saffraan
150 g chorizo (spaanse worst)

Bereiding

Schil de ui en snij ze in juliënne.
Schil de knoflook en pers hem uit.
Was de paprika's, snij ze doormidden, verwijder zaadjes en zaadlijsten en snij de paprika's in juliënne.
Maak de tomaten concassée.
Haal het vel van de chorizo en snij de worst in rondjes.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en sauteer hierin de chorizo.
Haal de worst uit de olie en houd ze warm.
Laat dan de ui wat kleur krijgen in de olie, en zet deze dan bij de worst.
Voeg de rest van de olie bij de pan, sauteer hierin de paprika's en voeg later knoflook en tomaten toe.
Laat nog 4 minuten op hoog vuur sauteren.
Zet dan het vuur laag en laat nog 20 minuten zachtjes smoren.
Kook ondertussen de rijst volgens voorschrift met wat saffraan.
Voeg hem bij de groenten en kook nog 5 minuten.
Leg de chorizo en de uien bovenop de rijst en serveer.

Roedjak suddervlees met sambal goreng boontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.go-tan.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 grote ui
600 g runderriblappen of sukadelapjes
1 Go-Tan Boemboe Roedjak
4 dl water
400 g witte rijst (pandanrijst of basmati)
500 g sperziebonen, vers of diepvries
1 Go-Tan Boemboe Sambal Goreng
Go-Tan gebakken uitjes
1 zak Go-Tan Emping Blado

Bereiding

Snijd het vlees in grote dobbelstenen.
De ui snijd je grof en bak je glazig in de olie, in een grote braadpan.
Zet het vuur hoog en braad het vlees erin aan.
Voeg de Boemboe Roedjak toe en bak de kruidenmix kort mee.
Voeg 4 dl water toe, wacht tot het
bijna kookt en zet het vuur laag.
Zet de deksel schuin op de pan en laat het vlees een uur zacht sudderen.
Bereid de rijst 25 minuten voordat het vlees klaar is volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak, indien nodig, de sperziebonen schoon en kook ze in de Boemboe Sambal Goreng volgens de
aanwijzingen.
Serveer de rijst, het Roedjak-vlees met de heerlijke saus en de boontjes apart.
Zet de gebakken uitjes klaar om over de witte rijst te strooien.
De zoetbittere Emping Blado kun je als pittig bijgerecht serveren.

Roerbakmie met ham en garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak bloemkool-broccoli-peen à 400 g
1 pak Roerbakmie (Honig)
2½ eetlepel zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
peper
zout
2 eetlepels ketjap manis
1 zak taugé à 100 g
125 g hamreepjes
125 g roze garnalen

Bereiding

Verdeel de broccoli en de bloemkool in kleine roosjes en snijd de peen in plakjes.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de broccoli, bloemkool en de peen toe en roerbak alles 5 minuten.
Schep de ketjap, de taugé, de ham, de garnalen en de mie erdoor en bak alles totdat het gerecht door en door warm is.
Strooi de koriander over de mie. Lekker met omeletreepjes en kroepoek.

Wijnadvies: Mosel-Saar-Ruwer, rose, Qualitätswein, rosé, Duitsland

Roerei met andijvie

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
1 zakje verse peterselie (30 g)
8 eieren (M)
1 zak gesneden andijvie (400 g)
3 eetlepels eikruiden (strooibusje à 55 g)
zout
4 eetlepels olijfolie
½ bruin casinobrood

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Peterselie fijnhakken.
Eieren luchtig kloppen.
Eieren mengen met andijvie, bosui, peterselie, eikruiden en zout.
In grote koekenpan olie verhitten.
Eimengsel toevoegen.
Al omscheppend bakken tot ei gestold en gaar is.
Intussen brood roosteren.
Roerei serveren met geroosterd brood.
Lekker met tomatensalade.

Roerei met shii-take

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 glaasjes
6 eieren
2 eetlepels room
75 g boter
circa 75 g shii-take
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
zout
cayennepeper
8 sprietjes bieslook

Bereiding

Breek de eieren boven een kom en klop ze los met de room.
Smelt 25 g boter in een koekenpan en giet het eimengsel in de pan.
Roer het mengsel op een niet te hoog vuur met een vork door tot het kruimelig wordt en bijna stolt.
Laat afkoelen en zet op een koele plaats weg.
Borstel de shii-take schoon en snijd ze in plakjes.
Smelt de overige boter in een koekenpan en bak de shii-take op een vrij hoog vuur lichtbruin en knapperig.
Hak ze vervolgens in stukjes.
Roer de shii-takestukjes en de bieslook door de basisvulling en breng het op smaak met zout en cayennepeper.
Vul hiermee de glaasjes en garneer met sprietjes bieslook.
Serveer lauw als borrelhapje en geef er een droge sherry bij.

Romige gevulde sinaasappelen

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

20 g custardpoeder

25 g suiker

1 zakje vanillesuiker

5 dl melk

2 eidooiers

4 sinaasappelen

1 grapefruit

75 g amarettokoekjes

Bereiding

Roer de custardpoeder samen met de suiker, de vanillesuiker en wat melk tot een glad papje.

Breng de rest van de melk aan de kook en roer het custardpapje erdoor.

Laat de vla al roerend een minuut door koken.

Neem de pan van het vuur.

Laat de vla iets afkoelen en roer de eidooiers erdoor.

Laat de vla, regelmatig roerend (ter voorkoming van een vel) afkoelen.

Snijd een kapje van de sinaasappelen en hol ze voorzichtig uit.

Verwijder de vliesjes van de partjes.

Schil de grapefruit zo dik dat ook het witte vlies weg gesneden wordt.

Snijd de partjes tussen de vliesjes uit.

Snijd de partjes vervolgens in stukjes.

Verkruimel de amarettokoekjes.

Meng de custardvla met de sinaasappel- en grapefruitstukjes en de verkruimelde amarettokoekjes.

Schep de lege sinaasappelen vol met deze vulling.

Zet het kapje er weer op en plaats ze vervolgens in de koeling.

Serveer de gevulde sinaasappelen ijskoud.

Romige vissalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakjes surimi (à 170 g)
1 rode ui
2 rijpe avocado's
2 bakjes garnalensalade (à 250 g)
zout
peper
1 zak gemengde sla (200 g)
1 groot stokbrood

Bereiding

Surimi in stukjes snijden.
Ui pellen en in dunne ringen snijden.
Avocado's schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.
In kom surimi, avocado en garnalensalade mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In grote schaal sla leggen.
Hierop vismengsel leggen.
Garneren met uiringen.
Salade serveren met stokbrood.

Rood fruit op Zwitserse wijze

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g crème suisse
1 dl room
5 cl eau de vie «framboise»
150 g frambozen
5 dl water
70 g poedersuiker
2 cl citroensap
150 g aardbeien
8 eiwitten
500 g suiker
2 dl water

Bereiding

Klop de crème suisse gedurende 4 tot 5 minuten met de room en eau de vie.
Bereid de frambozen coulis: pureer de frambozen en haal de frambozenpuree door een fijne zeef.
Voeg het water bij de poedersuiker en wat citroensap en laat koken tot een lichte stroop.
Voeg de frambozenpuree toe en laat gedurende enkele minuten inkoken.
Vul de bodem van de coupe met een laagje frambozen coulis en schik hierop het rood fruit.
Breng een laagje crème suisse aan in de coupe en laat twee uur opstijven.
Bereid de Italiaanse meringue: laat het suiker en het water koken tot 120°C.
Klop ondertussen het eiwit stijf en giet hierop de suikersiroop.
Roer alles koud.
Garneer hiermee de coupe en kleur even onder de grill.
Serveer meteen.

Runderschnitzels met paddenstoelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 runderschnitzels
peper
zout
2½ eetlepel Bak & Braad vloeibaar
250 g kastanjechampignons, in plakjes
½ dl rode wijn
1 zakje jus voor rundvlees (Maggi)
2 eetlepels verse bieslook, geknipt

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de Bak & Braad in een ruime koekenpan en bak de schnitzels aan beide kanten bruin en in 4-6 minuten gaar.
Neem het vlees uit de koekenpan en houd het warm.
Bak de paddenstoelen in het bakvet bruin.
Voeg de wijn toe en breng alles aan de kook.
Voeg 2 dl heet water en de juspoeder toe en breng de saus al roerende aan de kook.
Roer het bieslook erdoor en serveer de saus bij het vlees.
Lekker met bloemkool en gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Cabaret Merlot, rood, Frankrijk

Sabayon met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

20 aardbeien
4 eierdooiers
50 g griessuiker
2 dl marsala (of droge, witte wijn)
1 zakje vanillesuiker
amandelschilfers
poedersuiker
4 bollen ijs (facultatief)

Bereiding

De aardbeien wassen en droogbetten.

De kroontjes verwijderen, de grote exemplaren doormidden snijden en de vruchten cirkelvormig in vier diepe borden schikken.

Een sabayon bereiden.

De eierdooiers in een stalen of koperen pan mengen met suiker, vanillesuiker en marsala.

Het mengsel op een zacht vuurtje opkloppen tot een luchtig schuim.

Men moet blijven kloppen om te voorkomen dat het mengsel op de bodem gaat koken (bij koken schiften de dooiers).

De sabayon over de borden verdelen en bestrooien met amandels en poedersuiker.

Alles kort gratineren onder een gloeiend hete grill.

Indien gewenst kan er een bol ijs worden toegevoegd.

Info: Marsala is een sherry-achtige wijn uit Sicilië, die droog tot vol zoet kan zijn.

Salade van pijlinktvis met munt en koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Australisch	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g schoongemaakte kleine pijlinktvis
2 eetlepels aardnootolie
1 flinke snuif cayennepeper
2 theelepels langkorrelige rijst
1 bindsla, diagonaal in brede repen gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt, gehalveerd en in dunne reepjes gesneden
1 handje muntblaadjes
1 handje koriandertakjes zout en versgemalen zwarte peper

voor de dressing

1 langwerpige, rode chilipeper, in dunne ringetjes gesneden
50 ml witte-wijnazijn
sap van 1 limoen
2 eetlepels Thaise vissaus (nam pla)
2 eetlepels water
½ theelepel poedersuiker
1 takje citroengras, het buitenste verwijderen en het binnenste zeer fijn hakken

Bereiding

Snijd elke pijlinktviszak langs één kant open en leg hem plat.
Maak met de punt van een klein, scherp mes een diamant-patroon in de binnenkant en snijd de pijlinktvis dan in vierkantjes van 5 cm.
Haal de tentakels eraf als ze groot zijn.
Bestrooi de vis met wat zout en peper.
Voor de dressing: de ringetjes chilipeper bedekken met azijn en daarin een halfuur laten staan.
Verhit de olie in een wok.
Doe de pijlinktvis erin en roerbak deze 2 minuten.
Doe de vis over op een bord, bestrooi hem met de cayennepeper en laat hem afkoelen, maar zet hem niet in de koelkast
Verhit ondertussen een kleine koekenpan met gietijzeren bodem tot zeer heet.
Doe hierin de rijst en schep die een paar minuten om tot de rijst goed bruin is en nootachtig ruikt.
Doe hem in een vijzel of een kom en stamp hem fijn met een stamper of het uiteinde van een deegroller.
Maal de rijst niet tot poeder.
Voor het opdienen de sla omscheppen met de lente-ui, munt en koriander en uitspreiden op een grote, ovale schaal.
Strooi hier de pijlinktvis over en eventueel de olie die in de pan achtergebleven is.
Haal de ringetjes chilipeper uit de azijn, maar bewaar de azijn voor een volgende keer.
Vermeng de peper met de rest van de voor de dressing, schep deze over de pijlinktvis en strooi hierover de geroosterde rijst.
Meteen opdienen.

Saté met knapperige groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g witte rijst
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
½ komkommer
150 g sugar snaps
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pot Indonesische roerbaksaus saté (520 g)
1 bakje taugé (125 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kip in blokjes snijden.
Komkommer schillen, halveren, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden.
Sugarsnaps halveren. In wok olie verhitten.
Kip ca. 5 minuten roerbakken.
Saus toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes verhitten, af en toe roeren.
Groenten toevoegen en nog ca. 3 minuten verwarmen.
Satéschotel serveren met rijst.
Lekker met kroepoek.

Sauce menthe (muntsaus)

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

Ingrediënten

50 g muntblaadjes

25 g poedersuiker

1½ dl azijn

4 eetlepels water

zout

peper

Bereiding

Hak de muntblaadjes fijn.

Meng ze in een kom met de suiker, een snuifje zout, peper en de azijn.

Geef er ook het water bij.

Meng het zeer goed met de garde.

Serveer de saus bij warm of koud lamsvlees.

Saumon en feuilletée (zalm in bladerdeeg)

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

Ingrediënten

1 zalm van 2½ kg

kervel

dragon

1 kg bladerdeeg

200 g boter

Bereiding

Haal het vel, van direct achter de kop tot aan de staart weg.

Snij de rugkant in tot aan de graat en leg in de opening wat kervel en dragonblaadjes.

Doe hetzelfde aan de buikzijde.

Verdeel het deeg in twee gelijke delen.

Rol ze zodanig uit dat de vis erin past.

Leg de vis op het ene deel en leg het andere deel er overheen.

Druk het zo aan, dat de vorm van de vis ontstaat.

Snij met een scherp mes het overtollige deeg weg.

Laat aan buik en rugzijde een paar vinnen zitten.

Versier het zodanig dat het een mooie vis wordt.

Zet de oven op 160 C.

Laat de vis hierin 1½ uur bakken.

Smelt de boter en doe die in een sauskom.

Serveer ze er apart bij.

Sbrinz-selderiesalade

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron www.lamuse.nl

Soort -

Type Salade

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

8 eetlepels olijfolie

5 eetlepels azijn

2 eetlepels citroensap

zout

peper

1 kleine selderie knol (ca. 300 g)

120 g champignons

50 g salami

150 g sbrinz in brokjes

100 g rucola

Bereiding

Voor de saus alles goed door elkaar roeren.

Selderie schillen, en daarna in dunne reepjes raspen.

Champignons in plakjes snijden.

De champignons en de selderie direct met de saus mengen.

Plakjes salami halveren en samen met de Sbrinz door de salade vermengen.

Scholrolletjes met prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels
2 x 375 g prei
2 schaaltjes scholfilet (à ca. 200 g)
zout en peper
2 gegrilde paprika's (pot à 465 g)
50 g boter of margarine
200 ml droge witte wijn
1 visbouillontablet
2 eetlepels allesbinder (pakje à 200 g)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaarkoken.
Prei schoonmaken, in ringen snijden en wassen.
Scholfilets bestrooien met zout en peper.
Paprika's in lange repen snijden, op scholfilets leggen en oprollen.
Rolletjes vastzetten met cocktailprikkers.
In kleine pan 30 g boter smelten.
Wijn en bouillontablet toevoegen en aan de kook brengen.
Visrolletjes in bouillon leggen en afgedekt op laag vuur in ca. 8 minuten gaar stoven.
Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en prei in ca. 5 minuten bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stoofvocht binden met allesbinder.
Scholrolletjes serveren met prei en gekookte aardappels.

Selle d'agneau aux cerises (lamszadel met kersen)

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

Ingrediënten

1 lamszadel
2 uien
2 wortels
½ l droge witte wijn
50 g bloem
½ l bouillon
2 kruidnagels
2 dl azijn
olie
2 sinaasappels
150 g suiker
1 blik kersen
zout
peper
1 kg lams en gevogeltebotten

Bereiding

Schil de uien en de wortels en snij ze in brunoise.
Doe de gehakte botten in een zeer grote pan en zet het lamszadel erop.
Schenk er de wijn over en voeg de uien, de wortels en de kruidnagels toe.
Laat het 2 dagen marineren op een koele plaats.
Draai de lamsrug vaker om.
Giet dan de rug met het garnituur af.
Haal het oranje van de schil van de sinaasappels en pers deze uit.
Doe wat olie in een pan en verhit deze.
Bak hierin de botten en het garnituur goed bruin.
Als ze behoorlijk kleur hebben gekregen strooien we er de helft van de suiker over en laten dit caramelliseren.
Voeg dan het sinaasappelsap toe en de helft van de azijn en laat het voor ¾ inkoken.
Als de azijn is ingekookt geven we er de bouillon bij en de marinade.
We roeren de bloem glad in wat water.
Voeg de sinaasappelschil en de bloem toe en laat dit zachtjes gedurende 1½ uur koken, waarbij we vaker afschuimen.
Maak het blik kersen open en giet de kersen af.
Geef zout en peper over de lamsrug, strijk ze in met olie, zet ze in een ovenvaste schaal en schuif ze in een oven van 220 C.
Arroseer het lamszadel vaak en laat het 40 minuten in de oven.
Laat de rest van de suiker met een beetje water caramelliseren in een pannetje, voeg de rest van de azijn toe, laat nog heel even koken en rol de kersen dan door de caramel.
Haal de pan van het vuur.
Als de saus klaar is zeven we deze, geven ze over de kersen, brengen ze op smaak en laten ze enkele minuten op zacht vuur sudderen.
Leg het lamszadel op een voorverwarmde schaal, geef er de saus over en serveer.

Sepia con cebolla (inktvis met ui)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g middelgrote pijlinktvissen, panklaar

2 dl olijfolie

750 g uien, grofgesneden

2 verse laurierblaadjes, fijngehakt

peper

zout

2 teentjes knoflook, fijngehakt

sap van ½ citroen

1 eetlepel gehakte peterselie

partjes citroen ter garnering

Bereiding

Spoel de inktvissen af, dep ze droog en snij ze in stukken.

Verhit de olijfolie in een cazuela en smoor de inktvis.

Fruit de in stukken gesneden uien kort.

Voeg laurier, peper en zout toe en schep de knoflook erdoor.

Laat de inktvis tenminste 1 uur sudderen op een laag vuurtje in de afgedekte cazuela.

Breng het geheel voor het opdienen op smaak met peper, zout en citroensap.

Schep alles in een verwarmde schaal, strooi er peterselie over en leg de partjes citroen erop.

Sole à la Basquaise (zeetong uit Baskenland)

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

Ingrediënten

4 tongen van 250 g
110 g gekookte ham
2 tomaten
1 paprika
2 teentjes knoflook
3 sjalotjes
3 dl droge witte wijn
2 eidooiers
140 g boter
zout
peper

Bereiding

Zet de oven op 170 °C.
Pel en ontpit de tomaten.
Maak de tomaten concassée.
Schil de sjalotjes en knoflook en hak ze samen fijn.
Snij de ham in brunoise, was de paprika, haal er pitjes en zaadlijsten uit en snij ze in juliënne.
Beboter met 30 g boter een grote ovenvaste schaal.
Bedek de bodem met paprika, sjalot, knoflook, ham, zout en peper.
Leg hier bovenop de tong.
Geef er de wijn over en breng de zaak op het vuur aan de kook.
Zet de schaal daarna 8 minuten in de oven.
Leg de tongen op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.
Giet het garnituur in een pannetje en reduceer het tot 2/3.
Smelt 100 g boter.
Zet de saus van het vuur.
Klop de eidooiers los en roer ze voorzichtig door de saus.
Klop en dan bij beetje met de garde de gesmolten boter door.
Controleer de smaak en corrigeer die eventueel.
Geef deze saus over de tongen en serveer.
Als U flink bent zet U de schaal nog heel even onder de salamander.
Kijk echter uit want de saus schift snel.

Sole Dagorno (zeetong Dagorno)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
zout
peper
1 dl witte wijn
2 sjalotjes
100 g champignons
½ dl slagroom
20 g bloem
50 g boter
1 dl visbouillon
½ dl hollandaise saus

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Strooi ze in een pan.
Leg hier de tongfilets op, geef er zout en peper over, geef er de wijn en de visbouillon over en pocheer de vis gedurende 6 minuten.
Laat de filets dan uitlekken en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Reduceer het vocht tot ¼.
Maak de champignons schoon, hak ze fijn, stoof ze in 30 g boter gedurende 5 minuten en geef er de room bij.
Meng 20 g boter door kneden met 20 g bloem.
Werk dit door het ingekookte vocht.
Voeg hier dan de hollandaise saus bij.
Bedek de filets met het champignonmengsel en breng de saus op smaak.
Schenk ze over de filets en zet de schaal even onder de salamander.(grill).

Sorbet aux papaya (sorbet van papaya)

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

Ingrediënten

1 papaya
½ citroen
225 g suiker
4 dl water

Bereiding

Zet het water met de suiker op en breng het aan de kook.
Roer totdat alle suiker is opgelost en laat afkoelen.
Schil de papaya, snij ze in blokjes en maal deze in de mixer tot puree.
Meng nu suikerstroop, citroensap en papayapuree en schenk het in de sorbetière.
Vries het mengsel in.

Sorbet à l'orange (sorbet van sinaasappel)

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

Ingrediënten

7 sinaasappels

1 citroen

225 g suiker

¼ dl grand marnier

Bereiding

Pers de sinaasappels en de citroen en passeer het sap.

Voeg de suiker erbij en verwarm het mengsel onder roeren totdat alle suiker is opgelost.

Voeg er dan de grand marnier bij en laat het afkoelen.

Vries het mengsel in de sorbetière in.

Soufflé van rode pompelmoes

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 rode pompelmoezen
25 g boter
30 g bloem
1½ dl melk
2 eetlepels suiker
2 eierdooiers
2 eiwitten
zout
kokosrasp

Bereiding

Halveer de pompelmoezen, haal ze leeg, maar laat onderaan een beetje vruchtvlees zitten.

Knijp het vruchtvlees uit en meet 1 dl sap af.

Smelt de boter in een steelpannetje, roer er de bloem onder en voeg er melk aan toe tot je een dikke saus krijgt.

Roer de suiker eronder.

Neem van het vuur en roer er 1 dl pompelmoessap en de eierdooiers door.

Klop de eiwitten tot stevig schuim met een snuijfe zout en spatel ze voorzichtig in een kom onder het eierdooiermengsel.

Vul de pompelmoeshelften ermee en zet ongeveer 15 minuten in een oven van 180°C.

Schik de soufflés op borden en werk af met wat kokos.

Steak de boeuf à l'Anglaise (Engelse biefstuk)

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

Ingrediënten

600 g biefstuk

70 g boter

200 g sterkers

500 g aardappels

2½ dl melk

zout

peper

peterselie

Bereiding

Maak een aardappelpuree.

Breng een pan met water en zout aan de kook.

Doe hier de sterkers in en haal ze er weer uit zodra het water weer kookt.

Was en hak wat peterselie fijn en meng dit met de helft van de boter.

Doe de rest van de boter in het water van de sterkers, breng dit weer aan de kook, doe er de sterkers weer in, leg het deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes koken.

Haal de sterkers uit de pan en leg er de biefstuk 5 minuten in.

Hak de sterkers fijn.

Haal de biefstuk uit het water met een schuimspaan.

Meng de gehakte sterkers met de aardappelpuree.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal en omring het met de puree.

Leg er wat peterselieboter op.

Steak de boeuf à la Créole (Creoolse biefstuk)

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

Ingrediënten

4 biefstukken
olie
citroen
1 spaanse peper
1 grote ui
tijm
laurier
1 teentje knoflook
zout
peper
rum

Bereiding

Maak een marinade.
Schil de ui en snij ze in ringen.
Pers de citroen uit.
Doe het citroensap in een diepe schaal, voeg twee eetlepels rum toe en twee eetlepels olie.
Geef een takje tijm bij en een blaadje laurier.
Leg er de spaanse peper bij.
Schil de knoflook en pers die uit.
Geef ook deze samen met de ui bij de marinade.
Geef er zout en peper bij en roer de zaak goed door elkaar.
Leg de biefstukken 45 minuten in deze marinade.
Draai ze af en toe om.
Haal de biefstukken uit de marinade, droog ze af en verhit wat olie in een pan.
Sauteer hierin snel de biefstukken aan alle kanten bruin, geef er zout en peper over en serveer.

Sushi met miesoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g Chinese mie (pak à 250 g)
2 teentjes knoflook
3 dunne preien
2 eetlepels oosterse roerbakolie
2 kippenbouillontabletten
3 eetlepels vissaus (fles à 200 ml)
zout
peper
2 schaaltjes sushi set (à ca. 380 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Knoflook pellen en snipperen.
Preien schoonmaken, in ringen snijden en wassen.
In soeppan olie verhitten.
Knoflook en prei ca. 2 minuten fruiten.
Bouillontabletten, vissaus en 750 ml water toevoegen en aan de kook brengen.
Soep ca. 4 minuten laten koken.
Mie toevoegen aan soep.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Sushi op schaal rangschikken.
Soep serveren met sushi.
Lekker met groene thee of sake (Japanse rijstwijn).

Sweet & sour foo yong

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	www.go-tan.nl		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g witte rijst
3 eetlepels olie
2 theelepels Go-Tan gehakte knoflook
½ prei
½ rode paprika
3 eieren
1 eetlepel bloem
2 eetlepels melk
zout
peper naar smaak
½ fles Go-Tan Wok Essential Sweet & Sour

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Snijd de prei in ringetjes en de paprika in kleine blokjes en wok ze circa 5 minuten met een eetlepel olie en de knoflook.
Maak een glad papje van de bloem en melk.
Kluts de eieren en voeg ze aan het papje toe met een snufje zout en peper.
Roer het gewokte groentemengsel er doorheen.
Verhit de olie in een braadpan en schep de helft van het eimengsel erin tot er een dunne omelet ontstaat.
Doe de deksel op de pan.
Laat de omelet op een middelhoog vuur garen tot de bovenkant droog is.
Draai het voorzichtig om, bak het nog 1 minuut en doe het op een bord.
Herhaal dit met de andere helft van het eimengsel.
Verdun de Sweet & Sour-saus met 1 deel water en warm dit 1 minuut op in de magnetron.
Rol de omeletten voorzichtig op, giet de saus er overheen en serveer het met witte rijst of Nasi Goreng.

Variatietip: Het is zeer smakelijk om bij dit gerecht vleesreepjes, ham of kleine garnalen toe te voegen. Roerbak deze mee (garnalen 1 minuut) met het groentemengsel. Bij dit recept gebruik je maar een halve fles Wok Essential.

Info: Wist je dat een geopende fles nog 2 maanden buiten de koelkast houdbaar is voor een volgend wokmoment?

Taartje van aspergemousse en zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Metro 16-04-2007			Sterren	

Ingrediënten

400 g asperges
5 gelatinebladen
2 eieren (gekookt)
koffieroom
150 g gerookte zalm
kaviaar
kruiden
toast

Bereiding

Week de gelatinebladeren in koud water.
Kook de geschilde asperges.
Snijd de asperges in stukken en leg de kopjes apart.
Breng 75 ml van het kookvocht aan de kook, los de gelatinebladen erin op en doe de gesneden asperges erbij.
Snijd de gekookte eieren in stukjes en voeg ze toe.
Voeg een scheutje koffieroom toe en mix het geheel tot een mousse.
Giet de mousse in een bakje en zet het enkele uren in de koelkast.
Haal de afgekoelde mousse uit het bakje, en verdeel het over vier schoteltje.
Leg een zalmreepje om de mousse en leg er enkele aspergekopjes naast.
Garneer het geheel met een beetje kaviaar en verse kruiden.
Lekker met een toastje en witte Elzaswijn.

Taartje van chocolademousse en gepocheerde peer

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het biscuit:

4 eieren
125 g suiker
110 g bloem
15 g cacao

voor de mousse:

200 g eiwitten
30 g bloedsuiker
200 g fondant chocolade
2 dl half opgeklopte room

voor de vanillecreme:

2 dl melk
¼ vanillestokje
2 eieren
20 g bloem
25 g suiker
2 dl room

voor de ganache:

1 dl room
250 g bittere chocolade

voor de peertjes:

4 conference peren
1 l water
250 g suiker
sap van 1 citroen
1 vanillestokje

Bereiding

Klop, voor de biscuit, de eieren romig, samen met de suiker.

Meng er de gezeefde bloem en cacao onder.

Stort op een licht ingevette bakplaat en bak de biscuitbodem in pakweg 15 minuten gaar bij een temperatuur van 175°C.

Laten afkoelen en duw er, met de ring die je gaat gebruiken om het taartje op te bouwen, rondjes uit.

Klop, voor de mousse, de eiwitten samen met de bloedsuiker stijf.

Klop de room half op.

Smelt de chocolade en spatel deze onder de room.

Taartje van chocolademousse en gepocheerde peer

Breng het mengsel luchtig onder de eiwitten en laat de mousse opstijven in de koelkast.

Verwarm, voor de vanillecrème, de melk samen met de vanille en laat dit rustig 20 minuten trekken tegen het kookpunt aan.

Klop de eieren los met de bloem en de suiker.

Verwijder het vanillestokje uit de melk, schraap het merg uit het stokje en doe dat terug in de pan.

Giet wat hete melk bij het eimengsel en bind vervolgens de melk met het eimengsel.

Koel de crème snel af door de pan in een bak koud water te zetten. Klop er, eenmaal afgekoeld, de room door.

Pocheer de geschildte peren in het suikerwater, totdat ze gaar zijn.

Bouw het taartje op.

Begin met een bodem van biscuit, onderin de ring.

Schep er wat van de vanillecrème op en eindig met de mousse.

Strijk er de ganache (laat chocolade in de warme room smelten) over en laat opstijven in de koelkast.

Verwijder de ring voorzichtig en garneer het taartje met de gepocheerde peer (naar keuze in waaivorm, helften, blokjes,...)

Tilapiafilet met Italiaanse groenten

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

Ingrediënten

30 g boter
1 ui, gesnipperd
1 pak risottorijst (Lassie)
½ dl droge witte wijn
7 dl tuinkruidenbouillon (van tabletten)
400 g tilapiafilet, in stukjes
peper
zout
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
2 pakken groenteschotel Milanese (Iglo)
40 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt

Bereiding

Smelt de boter en fruit de ui goudgeel en glazig.
Voeg de rijst toe en bak totdat de korrels glazig zijn.
Voeg de wijn toe en breng alles aan de kook.
Schenk de bouillon erbij en laat de risotto in ± 12 minuten gaar koken.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en bak de stukjes 3 minuten in de hete olie.
Neem ze uit de pan.
Bak de groenten al omscheppend volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Schep de vis erdoor.
Schep de olijven door de risotto en serveer dit bij de vis met de groenten.

Wijnadvies: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, wit, Italië

Tonijnbroodjes

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ ciabatta afbakbrood (à 250 g)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
2 geroosterde paprika's (pot à 465 g)
1 bakje tonijn (naturel) (125 g)
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Ciabatta in 12 dunne plakken snijden.
Ciabatta met olijfolie besprenkelen.
Knoflook pellen en halveren.
Met knoflook-helften over broodplakken wrijven.
Brood in ca. 5 minuten goudbruin grillen.
Paprika's laten uitlekken
Paprika's in reepjes snijden.
Brood dik besmeren met tonijn.
Paprika erover verdelen.
Kappertjes als garnering erop leggen.

Tortillahapjes met courgette en chorizo

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kleine courgettes
2 uien
2 teentjes knoflook
50 g chorizo of salami
6 eetlepels olijfolie
1 koffielepel verse, gehakte oreganoblaadjes
8 eieren
zout
versgemalen peper

Bereiding

Was de courgettes en snijd ze in kleine stukjes.
Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn.
Snijd de chorizo of salami in iets grotere blokjes.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een grote pan met een doorsnede van ± 28 cm.
Bak de uien en knoflook tot ze glazig zijn.
Voeg de chorizo en courgettes toe, strooi er oregano over en bak het geheel ongeveer 4 tot 6 minuten op een middelmatig vuur.
Kluts de eieren in een grote schaal, voeg zout en peper toe en meng dit met de gebakken courgettes.
Verhit 2 eetlepels olie in de pan, doe het courgette-mengsel erin en laat dit afgedekt gedurende 5 minuten op een laag vuur stollen.
Keer de omelet met behulp van een deksel of een bord.
Giet de rest van de olie in de pan en laat ook de andere kant goudgeel bakken.
Snijd de omelet na afkoeling in kleine, hapklare porties en steek er een prikker door.

Tournedos cordon rouge (tournedos cordon rouge)

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

Ingrediënten

4 tournedos

olie

2 rode paprika's

4 sneden brood

½ dl cognac

1 dl port

4 dunne plakken ham

zout

peper

Bereiding

Snij uit de sneden brood 4 rondjes waarop de tournedos passen en maak er croutons van en houd ze warm.

Snij de tournedos open en werk er wat ganzelever in.

Draai een plakje ham om de tournedos.

Bind er een touwtje om.

Maak de paprika's schoon en snij ze juliënne.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin op zacht vuur de paprika gedurende 10 minuten.

Smelt de rest van de boter in een andere pan en sauteer hierin op hoog vuur de tournedos aan bijde zijden gedurende 3 minuten.

Haal er de touwtjes af en leg ze op de broodcroûtons op een voorverwarmde schaal.

Houd ze warm.

Deglaceer het braadvocht met de cognac en de port en laat even koken.

Leg de paprika op de tournedos, schenk er de saus over en serveer.

Tropische rijstschotel met banaan

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 snelkookrijst
2 grote uien
1 doosje champignons (250 g)
40 g boter of margarine
2 pakjes Quorn-stukjes (a 175 g)
1 pot hawaïsaus (chicken tonight , 535 g)
2 bananen
100 g rozijnen

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en snipperen.
Champignons in plakjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Uien ca. 2 minuten fruiten.
Champignons toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Quorn toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Saus toevoegen en meeverwarmen.
Bananen in plakjes snijden.
Bananen en rozijnen toevoegen en door en door verwarmen.
Over vier borden verdelen en rijst erbij serveren.

Turkse aardappelsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron	Coop		Sterren	

Ingrediënten

6 aardappels (vastkokers)

1 ui

½ komkommer

1 eetlepel mosterd

ca. 175 ml dikke yoghurt

2 tomaten

1 teen knoflook

2 eetlepels muntblaadjes

1 theelepel cayennepeper

10 zwarte olijven zonder pit

8 stelen (platte) peterselie

Bereiding

Schil de aardappels.

Snipper de gepelde ui.

Snijd de gewassen, ongeskilde komkommer in blokjes.

Roer de mosterd door de yoghurt.

Ontvel de tomaten en snijd ze in partjes.

Hak de knoflook en de muntblaadjes fijn.

Kook de aardappels gaar.

Laat ze afkoelen en snijd ze in blokjes.

Schep de komkommerblokjes, ui, knoflook, cayennepeper, munt en mosterdijoghurt door de aardappelblokjes.

Schep dit mengsel in een schaal.

Leg de tomaatpartjes om de salade.

Garneer de salade met olijven.

Leg de hele takjes peterselie op de salade.

Wijnadvis: Denk aan de Zuid-Afrikaanse ‘droë steen’, een milde witte wijn van de druif Chenin Blanc, die hier prima past (9-11°C).

Twée-kazensalade met warm brood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 Fougasse de Boulogne (voorgebakken brood, 350 g)

300 g sperziebonen

1 rode ui

3 rijpe handperen

1 pak Rosenborg Blue 50+ (blauwaderkaas, 100 g)

250 g roombrie

1 zak friséesla (200 g)

1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C of gasovenstand 5.

Brood afbakken volgens gebruiksaanwijzing.

Intussen sperziebonen schoonmaken en wassen.

Sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken.

Afgieten, afspoelen met koud water en laten uitlekken.

Ui pellen en snipperen.

Peren schillen, in vieren snijden, klokhuisen verwijderen en parten in stukjes snijden.

Kazen in reepjes snijden.

Sla mengen met sperziebonen, ui en peer.

Dressing erdoor scheppen.

Salade en kaas over vier grote borden verdelen.

Serveren met warm brood.

Vanillebavarois 2

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

100 g bloem
20 g amandelpoeder
60 g bloedsuiker
80 g boter
1 eierdooier
1 snuifje zout

voor de vulling

12 g gelatine (4 blaadjes van 3 g)
1 dl water
2 vanillestokjes
120 g poedersuiker
4 petits suisses-kaasjes
1 eetlepel citroensap
1 ei
2 dl room

voor de versiering

1 banaan
1 kiwi
druiven
rode bessen

Bereiding

Maak eerst de taartbodem: Meng bloem en amandelpoeder.
Maak een kuiltje in het midden en doe er de suiker, 80 g boter in kleine stukjes, eierdooier en zout in.
Meng met de vingertoppen.
Zet 15 minuten in de diepvries.
Verwarm een oven voor tot 180°C.
Rol het deeg met een deegrol uit tot een dikte van 3 mm.
Smeer de bodem van de springvorm (diameter 20 cm) in met boter.
Leg het deeg erop en bestrooi met bloem.
Maak dan de springrand terug vast aan de bodem van de taartvorm zodat het deeg tijdens het bakken niet over de rand loopt.
Beprik het deeg met een vork.
Zet 15 minuten in de warme oven (controleer regelmatig).
Haal uit de oven en laat afkoelen.
Nu kun je aan de bavarois zelf beginnen.
Week de gelatine.
Doe het water in een klein pannetje.
Klief het vanillestokje in tweeën en haal het merg eruit.
Doe in het water.

Vanillebavarois 2

Voeg de suiker toe en laat 3 minuten koken.

Voeg de gelatine toe.

Doe de Petits Suisses-kaasjes en het citroensap in een grote kom.

Meng.

Voeg de eierdooier toe en de vanillestroop.

Klop de room halfvast en voeg toe.

Klop het eiwit stijf en spatel het onder het mengsel.

Doe het geheel in de met boter ingesmeerde springvorm met de gebakken deegbodem.

Laat 4 uur opstijven in de koelkast.

Ontvorm de bavarois: verwijder alleen de metalen rand van de springvorm.

Werk af met vers fruit.

Varkensfilet met mierikswortel

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

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes (schaal ca. 450 g)
3 eetlepels geraspte mierikswortel (potje à 140 g)
4 eetlepels yogonaise
6 eetlepels boter of margarine
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 pak tuinboontjes (diepvries 300 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Varkenslapjes insmeren met 1 eetlepel mierikswortel en bestrooien met zout en peper.

Rest van mierikswortel door yogonaise roeren.

In koekenpan 3 eetlepels boter verhitten en vlees in ca. 12 minuten goudbruin bakken, halverwege keren.

Intussen in grote koekenpan rest van boter verhitten en aardappelschijfjes in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken.

Tuinboontjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing, door aardappelschijfjes mengen en nog ca. 2 minuten meebakken.

Peterselie fijn knippen en door groentemengsel scheppen.

Serveren met varkensfiletlapjes en mierikswortelsaus.

Veau à la crème aux épices (kalfsvlees met room en specerijen)

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

Ingrediënten

600 g kalfsschouder

3 uien

70 g boter

tijmpoeder

kaneel

laurier

kurkuma

1 dl bouillon

2 dl slagroom

zout

peper

20 g bloem

Bereiding

Maak van 20 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.

Snij het vlees in grove brunoise.

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Schil de uien en snij ze in juliënne.

Smelt de rest van de boter in een pan en geef er de uien bij.

Voeg dan het vlees toe, strooi er tijmpoeder over, geef er een blaadje laurier bij en laat op niet te hoog vuur sauteren, waarbij er af en toe geroerd wordt.

Als alles kleur heeft strooi er dan wat kurkuma over en kaneel.

Schenk er de bouillon over, doe de deksel op de pan en laat 1 uur sudderen.

Haal nu de stukken vlees uit de pan en houd ze warm.

Passeer de saus, zet ze weer op het vuur en voeg de room toe en bij beetje de beurre manié.

Meng goed, laat even koken en schenk de saus over het vlees.

Verse haring op toast

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.viatminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

haring naar behoefte

focaccia of ander brood

gesnipperd uitje

Bereiding

Het focaccia (Italiaans) brood in mooie toastjes snijden.

Dit kan zowel rond als rechthoekig, insmeren met olijfolie en goudbruin in een oven van 180 C afbakken.

Natuurlijk kunt U ook gewoon brood roosteren en hier toast van snijden.

De haring zo snijden dat het op het toastje past en naar gelang er wat gesnipperde uitjes bij doen.

Vijf vishapjes voor bij de borrel

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kleine stevige tomaten peper
2 maatjes
1 zoetzure komkommer
gevulde olijven (potje)
2 eetlepels room
1 eetlepel dille
mosselen (potje)
sardines (uit blik)
12 crackers
2 maatjes
1 doosje luzernescheuten (alfafa)
3 eetlepels dikke room
peterselie
dille
1 struik witloof
mayonaise
150 g grijze garnalen

Bereiding

Gevulde tomaten met haring:

Snijd het kapje van de tomaten, hol ze uit en bestrooi de binnenkant met peper.
Snijd de haringfilets in dunne reepjes.
Halveer de komkommer in de lengte en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.
Meng de haring met de komkommer, room, dille en peper en vul de tomaatjes met het mengsel.

Feestelijke cocktailprikkers:

Rijg aan een cocktailprikkers gevulde olijven, gemarineerde gekookte mosselen (potje), stukjes augurk en tomaat.

Toastjes met mediterrane sardineboter:

Pureer sardines uit blik met een gelijke hoeveelheid boter.
Voeg een paar druppels citroensap toe en roer er dille door.
Smeer op toastjes en garneer met een takje dille en een kwartje citroenschijf.

Crackers met luzerne en maatjes:

Kruid de dikke room met peper en zout.
Snij elke maatjesfilet in drie.
Leg een hoopje luzernescheuten op de crackers, schep er een lepeltje dikke room op en leg er een stukje haring op.
Garneer met een blaadje peterselie.

Vijf vishapjes voor bij de borrel

Witloofschuitjes:

Haal voorzichtig de blaadjes van het witloof, schep er een lepeltje mayonaise in en strooi er de garnalen in.

Wortelgemberstampot

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

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappels
3 grote winterwortels (ca. 600 g)
4 cm gemberwortel
1 ui
25 g boter of margarine
2 schaalpjes vegetarische rookworst (à 200 g)
150 à 200 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen, in kleine stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
Wortels schillen en in blokjes snijden.
Gemberwortel schillen en raspen.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan boter verhitten en wortel, gember en ui ca. 10 minuten zacht bakken.
Intussen rookworst bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Aardappels afgieten en met melk tot puree stampen.
Wortelmengsel door puree mengen.
Op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Serveren met rookworst.

Wrap met kruidenkaas, mascarpone en Hollandse garnalen

Menugang Hapje

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

tortilla wraps

kruidenkaas (1kuipje)

4 eetlepels mascarpone

50 g Hollandse garnalen

Bereiding

Als eerste meng je de kruidenkaas met de mascarpone en Hollandse garnalen met elkaar.

Nu kunt u er nog vers gesneden bieslook bijdoen.

Dit mengsel in de spuitzak doen en op de wrap spuiten.

De wrap stevig oprollen en voor een paar uur in de koeling op laten stijven.

Snijd er mooie rolletjes van.

Zwarte Woud-gebak met noten

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
140 g griessuiker
100 g tarwebloem
5 g bakpoeder
35 g aardappelzetmeel
35 g cacaopoeder
35 g geklaarde boter
50 g roomboter
3 dl room
250 g pure chocolade
2 cl Grand Marnier
10 g cacaopoeder
50 g gemalen walnoten
50 g poedersuiker
25 g walnoten

Bereiding

Maak eerst een chocoladebiscuit: bestrijk een bakvorm met wat boter en bestuif met bloem.
Klop de eieren met de suiker luchtig au bain marie.
Blijf kloppen tot het geheel schuimig is en afgekoeld.
Zeef de bloem met het bakpoeder, de aardappelbloem en het cacaopoeder en meng voorzichtig met het ei/suikermengsel.
Roer de gesmolten boter er als laatste onder.
Scheep de massa in de vorm en bak gedurende 35 minuten op 180°C.
Bereid ondertussen de vulling: warm de boter en de helft van de slagroom op tot het kookpunt.
Smelt de chocolade au bain marie en meng de gesmolten chocolade met de boterroom.
Laat afkoelen.
Klop de andere helft van de room stijf op en meng ze er langzaam door.
Bouw het gebak nu op. Leg op de bodem een eerste laag chocoladebiscuit.
Besprenkel deze met Grand Marnier, en bestrooi met cacaopoeder.
Lepel er daarna een laagje vulling op.
Leg er gehakte walnoten op.
Bedek de walnoten met een nieuw laagje vulling.
Bedek de vulling met een laatste laag chocoladebiscuit, besprenkel weer met Grand Marnier en bestrooi weer met cacaopoeder.
Bedek bovenaan met een dun laagje van de vulling en werk af met een kam.
Snijd op de gewenste grootte en werk af met poedersuiker en walnoten.

