



Recepten

*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***AllerHande-recepten 1996-1999***  
***(Carta2014-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelblokjes met kaas
2. Aardappel-bonensalade
3. Aardappelcarpaccio met tapenade
4. Aardappelcarrés
5. Aardappelchili
6. Aardappel-courgetteschotel met feta
7. Aardappelgalette met honing en limoen
8. Aardappelgratin
9. Aardappelgratin met ham
10. Aardappelhapje met ansjovis
11. Aardappelknoedels met peterselie
12. Aardappelkoekjes met zalm
13. Aardappel-kruidensalade met zure zult
14. Aardappellinten
15. Aardappelomelet met walnoten
16. Aardappelpartjes met rozemarijn
17. Aardappelpoffers
18. Aardappelpuree met olijfolie
19. Aardappelpuree met saffraan
20. Aardappelpuree met verse kruiden
21. Aardappelpuree, basisrecept
22. Aardappelquenelles met spek
23. Aardappels gevuld met gehakt
24. Aardappels met karwijzaad
25. Aardappels met kruidenboter
26. Aardappels met rozemarijn
27. Aardappels met rozemarijn uit de oven
28. Aardappelsalade met feta
29. Aardappelsalade met garnalen
30. Aardappelsalade met haricots verts
31. Aardappelsalade met pesto
32. Aardappelsalade met piccalilly
33. Aardappelsalade met spekjes
34. Aardappelsalade met tandoorisaus
35. Aardappelsalade met tonijn
36. Aardappelschotel met kruiden
37. Aardappelsoufflé met hazelnoten
38. Aardappelspiesje met spek en ui
39. Aardappeltaartje met tofu en pesto
40. Aardbeien in advocaatsaus
41. Aardbeien in karamel
42. Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka
43. Aardbeien met balsamico en peper
44. Aardbeien met crème fraîche
45. Aardbeien met groenepepersaus
46. Aardbeien met limoenmascarpone
47. Aardbeiendressing
48. Aardbeiengruwel met mango
49. Aardbeienijs met honingsaus
50. Aardbeienijscoupe met chocoladesaus
51. Aardbeiensoep met gember-mascarpone
52. Aardbeienorbet met crème fraîche
53. Aardbeientaart met amandelspijs
54. Aardbeientrifle
55. Aardbeienyoghurtshake
56. Abrikozen gevuld met roomrijst
57. Abrikozenkruimeltaart
58. Abrikozen-sjalottentaart
59. Advocaatpudding met mango
60. Alles over stoven
61. Amandel-aardbeienshake

62. Amandel-griesmeelpudding
63. Amandelkoekjes
64. Amandellikeur-dessert
65. Amandelmerengues met likeurroom
66. Amandel-mokka petit fours
67. Amerikaanse beenham
68. Amerikaanse beenham met salade
69. Ananas-kokospudding met mango
70. Ananas-mangodrank
71. Anchoiade (ansjovispasta)
72. Andijvie met pecannoten
73. Andijviesalade met aardbeien
74. Andijvieschotel met karbonade
75. Antipasto van groenten
76. Antipasto vegetariano
77. Appel met muntsaus
78. Appelcarpaccio met roquefort
79. Appelcompote
80. Appelcompote met pistachenootjes
81. Appel-kaneelmuffins
82. Appelkruimeltaart met bosvruchten
83. Appels met rum-rozijnen
84. Appelsorbetijs met amandelroom
85. Appeltaart met pecannoten
86. Artisjokbodems met geitenkaassalade
87. Artisjokbodems met pestomayonaise
88. Artisjokbodems met tapenade
89. Artisjokfrittata met gruyère
90. Artisjokharten met tuinbonen
91. Artisjokken met ansjovis
92. Artisjokken met geitenkaas dressing
93. Artisjokken met twee sausjes
94. Artisjokkenspiesjes met rauwe ham
95. Artisjokragout met ham en koriander
96. Asperge-carpaccio
97. Asperges à la flamande
98. Asperges in marinade
99. Asperges op ham met saffraandressing
100. Aspergesalade met jambon grillé
101. Aspergesalade met rookkaas
102. Aspergesalade met zalm
103. Aspergesalade met zalmreepjes
104. Aspergesalade met zalmsteak
105. Aspergeschotel met Parmezaanse kaas
106. Aspergesoep met kipfilet
107. Au bain-marie
108. Aubergine met pesto
109. Aubergine-gehakttaart
110. Aubergines met geitenkaas
111. Auberginespies met krielaardappeltjes
112. Avocado-chilibonensalade
113. Avocadodressing
114. Avocadosalade met gorgonzola
115. Avocadosalade met tomaat
116. Avocadosaus met crudités
117. Avocadosoep
118. Avocadotaartje met kaas
119. Ayam betawi met komkommersalade
120. Baguette kruidenboter met chorizo
121. Baklava
122. Balsamicodressing
123. Bami met garnalen
124. Basilicum dressing
125. Basilicum-fetarol

126. Basilicummayonaise
127. Basilicumsoep met curryroom
128. Beschuitbol met garnalensalade
129. Bieflapjes met mango-gembersaus
130. Biefreepjes met pepersaus
131. Biefstuk met cranberry-portsaus
132. Biefstuk met frambozendressing
133. Biefstuk met groene-pepersaus
134. Biefstuk met oesterzwammen
135. Biefstuk met paddestoelen
136. Biefstuk met paddestoelensaus
137. Biefstuk met pikante kokossaus
138. Biefstuk met stroganoffsaus
139. Bieslook-roggebrood met marlijn
140. Bietenplakjes met geitenkaas
141. Bietensalade met veldsla
142. Bietensalsa met shoarmabroodjes
143. Bietensoep met mierikswortelcrème
144. Biga (voordeeg)
145. Bitterkoekjesbavarois met marmelade
146. Bitterkoekjesijs
147. Bitterkoekjesijs met aardbeien
148. Bizontournedos met rozemarijnjus
149. Bladerdeegbakje met noten
150. Bladerdeegringen met syllabub
151. Bladerdeegtorentje
152. Blancheren
153. Blauwschimmelkaas met rozijnen
154. Bleekselderij met gorgonzola
155. Blini's
156. Blinitopping geitenkaaspaté
157. Blinitopping hartige surimisalade
158. Bloemkool met mosterdsaus
159. Bloemkoolbeignets met tomatensaus
160. Bloemkoolcurry
161. Bloemkoolmoussaka met zure room
162. Bloemkoolsalade
163. Bloemkooltaart
164. BLT Bagels
165. Boeren koolstamppot
166. Boeren Leidse met appelstroop-dressing
167. Boeren paté
168. Boerenkool met rundvlees
169. Boerenkoolstamppot met kipreepjes
170. Boerenomelet
171. Boerenomelet met rauwe ham
172. Boeuf Bourguignon
173. Boeuf Stroganoff
174. Bonensalade met feta
175. Bonensalade met gebakken serranoham
176. Bonensalade met yoghurt-muntsaus
177. Bospeen met peterselieboter
178. Bospeenbundeltjes met rauwe ham
179. Bosvruchtensorbet
180. Boulogne bol met paddestoelen
181. Broccoli met pijnboompitten
182. Broccoli-omelet met zalm
183. Brood met amandelspijs en gember
184. Brood met gedroogde tomaten
185. Brood met olijven en spek
186. Brood met wijn, walnoten en pesto
187. Broodje gezond met ham en kaas
188. Broodje gezond met kaas en bacon
189. Broodje gezond met pastrami

190. Broodje gezond met tonijn
191. Broodje gezond met wortelsalade
192. Broodje haring speciaal
193. Broodsalade uit Syrië
194. Bruine bonen met rijst
195. Bruine bonen met wortel
196. Bruschetta met tonijn en ui
197. Bruschetta's met kippenlevertjes
198. Burrito's met bonensalade
199. Butter chicken curry
200. Cajun sandwich
201. Cajunkipfilet met cherrytomatensalsa
202. Cajunkrieltjes met zuurkool
203. Cake, basisrecept
204. Camemberttaartje
205. Cannelloni met abrikozenkwark
206. Cappuccinorum met dinerkoekjes
207. Cappuccino'soufflé'
208. Caprese
209. Carpaccio met gedroogde tomaten
210. Carpaccio met gremolata
211. Carpaccio met korianderpesto
212. Carpaccio van gravad lachs
213. Cassisbavarois
214. Catalaans brood met serranoham
215. Catalaanse koffie
216. Champagne-ijscoupe
217. Champagne-sorbet
218. Champignonbroodjes
219. Champignonhoedjes met chorizo
220. Champignonragout met lamsham
221. Champignons gevuld met chorizo
222. Champignons in room-wijnsaus
223. Champignons in tomatensaus
224. Champignons met Italiaanse kruiden
225. Champignonsalade
226. Champignonsoep
227. Champignon-waterkerssalade
228. Chaumes mediterranée
229. Chicken style roerbakshotel snaps
230. Chili corn muffins
231. Chilisaus
232. Chinese kool met cashewnoten
233. Chinese roerbakvis met sugar snaps
234. Chinese vispakketjes
235. Chocolade 'flan' met peer
236. Chocolade-cappuccinomousse
237. Chocoladedruiven met ijs
238. Chocoladeflensjes met sinaasappel
239. Chocolade-roomkwark met pruimen
240. Chocoladerotsjes met marshmallows
241. Chocoladeterrine
242. Chocoladetulband
243. Chorizo-paprikaspiesjes
244. Chorizosandwich met eiersalade
245. Chutney van zoete uien
246. Ciabatta met ei en pesto
247. Ciabatta met gormas
248. Ciabatta met oesterzwammensalade
249. Ciabatta met tapenade en pekelvlees
250. Ciabattina met rucola
251. Ciabattina met sardientjes
252. Ciabattina met walnoten
253. Ciabattina met zongedroogde tomaat

254. Citroenkwardtaart
255. Citroenroom met frambozencoulis
256. Citroentaart
257. Citrus-sinaasappellikeur-ijs
258. Clubsandwich met tonijn
259. Clubsandwich met truffelpaté
260. Clubsandwich snaps
261. Cocktailgarnalen op een stokje
262. Compositie van aspergegerechten
263. Compote van sjalotjes
264. Coquilleschelpjes met komkommer
265. Courgette carpaccio
266. Courgette-dragonsoep
267. Courgettegratin met crème fraîche
268. Courgettekroketjes
269. Courgettelasagne met geitenkaas
270. Courgettesoep
271. Couscous met lamsvlees en groenten
272. Couscous met saucijsjes in paprikasaus
273. Couscoussalade met feta
274. Couscoussalade uit Libanon
275. Couscoustimbaaltje met abrikoos
276. Cranberry-orange fizz
277. Crema Catalana
278. Crème brûlée
279. Crème fraîche-quenelles
280. Crème van asperges met scholfilet
281. Crêpes met zeevruchten
282. Croissant met aardbeien-crème fraîche
283. Croissant met gerookte tonijnfilet
284. Croissant met perzikkwark
285. Croissantje met ham
286. Crostini met avocado en tomaat
287. Crostini met garnalen
288. Crostini met kipfilet en fetaroom
289. Crostini met paprika en magor
290. Crostini met Rucolasalade
291. Crostini met tuinkruidenpaté
292. Croustade met zalm
293. Currybouillon met wortel en amandelen
294. Curry-ei pasteitje
295. Cypriotische zoete fritters
296. Daging koening
297. Deegflapjes met kaasvulling
298. Deeggrondjes met zuurkool
299. Domino's
300. Donut met kwark en aardbeien
301. Dorado op z'n Marokkaans
302. Dragon-vanille-crème brûlée
303. Druivensalade met gorgonzola
304. Duivenfilet met knoflookplakjes
305. Duivenfilet op aardappelplakjes
306. Dúmkes (Friese duimpjes)
307. Eend met rode kool en appel
308. Eenden borstfilet met venkel
309. Eendenborst met cranberry-portsaus
310. Eendenborst met walnotensaus
311. Eendenborstfilet met rodeportsaus
312. Ei in gehakt
313. Eiercurry met groenten
314. Eieren in mosterdsaus
315. Eieren met guacamole
316. Eieren met zalm
317. Eieren op zigeunerwijze

318. Ei-peterseliedressing
319. Ei-tapenade
320. Empanada's
321. En papillotte
322. Engelse gehaktpie
323. Engelse gevogeltepie
324. Engelse kwarktaart uit de oven
325. Engelse prei-aardappeltaart
326. Entrecote Bordelaise
327. Entrecote in rode-wijnsaus
328. Entrecote met balsamicosaus
329. Entrecote met gefrituurde uiringen
330. Entrecote met mosterdsaus
331. Entrecoteflapjes met groene asperges
332. Entrecotes met knoflook
333. Erwtensoep
334. Erwtensoep met roggebrood
335. Escargots onder aardappelpuree
336. Exotische fruitsalade
337. Fagottini met runderreepjes
338. Falafel
339. Farfalle met paddestoelen en noten
340. Farfalle met tuinbonen en geitenkaas
341. Fazantfilet met calvadossaus
342. Filetlapjes met artisjokken
343. Filetlapjes met gedroogde tomaten
344. Filetrollade met mosterdsaus
345. Fillobladerdeeg-kaasbakje
346. Fillobladerdeegpakketjes met prei
347. Fillobladerdeegpie met appel
348. Fillobladerdeeg-tompouce
349. Fillodeegbakje met paddestoelen
350. Fillodeegbakjes met mangosalade
351. Fillorolletjes met kleine champignons
352. Flan de naranja
353. Flensjes met bosvruchtenyoghurt
354. Flensjes met fruitsalade en ijs
355. Flensjes met tropische vruchtensaus
356. Focaccia met waterkersmousse
357. Forel met champagnedressing
358. Forelfilet-timbaaltje
359. Forellen op ardense wijze
360. Framboos-banaanmilkshake
361. Frambozen met gember en spumantesaus
362. Frambozen-dragon-ijstaartje
363. Franse kip-groenteschotel
364. French rack met paprikajus
365. French rack met ratatouille
366. Fricandeau met venkelsaus
367. Friese nagelkaas met bieslookroom
368. Frittata met artisjokharten
369. Frittata met krab en broccoli
370. Frituren
371. Fruitbavarois
372. Fruits de mer in marinade
373. Fruitsalade met Hüttenkäse
374. Fruittaart
375. Fusilli met rode kool en basilicum
376. Fusilli met tonijnsaus
377. Gado gado met satéstukjes
378. Gado-gado met tahoe
379. Galantine van gerookte kip
380. Gamba's in tomaten-cognacsaus
381. Gambaspiezen met knoflook

382. Garnalen met bosuitjes en zoetzure saus
383. Garnalen met chardonnayroomsaus
384. Garnalendriehoekjes
385. Garnalenkroketjes met waterkers
386. Garnalenkroketten
387. Garnalensalade met kerrieroom
388. Garnalensoep
389. Garnalenspies met mierikswortelkaas
390. Garnalenspies met soja-gemberdressing
391. Garnalientempura met muntpesto
392. Garneren
393. Gebakken biefstuk
394. Gebakken biefstuk met mosterdsaus
395. Gebakken biefstuk met roomsaus
396. Gebakken biefstuk met roquefortsaus
397. Gebakken brie met abrikozensalsa
398. Gebakken champignons
399. Gebakken ham met koffieglazuur
400. Gebakken kabeljauwfilet met saffraanjus
401. Gebakken mosselen op zeeaster
402. Gebakken witlof met spekreepjes
403. Gebakken wortelgroenten
404. Gebraden ham met appel
405. Gegratineerd kaastoastje
406. Gegratineerde aardappelpuree
407. Gegratineerde aardappelschijfjes
408. Gegratineerde Chaumes
409. Gegratineerde courgettes met pesto
410. Gegratineerde tortilla met kip
411. Gegratineerde zalm
412. Gegrilde champignons
413. Gegrilde forel met basilicum en olijvenjus
414. Gegrilde forel met basilicumolie
415. Gegrilde ijsbergsla
416. Gegrilde witlof met geitenkaas
417. Gegrilde witlof met sherrydressing
418. Gegrilde witlof op toast
419. Gegrilde-uisalade
420. Gehakt met courgette en tomatensaus
421. Gehakt met gebakken banaan
422. Gehaktballetjes met mosterdspinazie
423. Gehaktrolletjes
424. Geitenkaas met appel
425. Geitenkaas met grapefruit
426. Geitenkaasjes op gegratineerde ananas
427. Geitenkaassalade met gemberdressing
428. Geitenkaastimbaaltje
429. Gekruid vlees met zuurkool
430. Gekruide tuinboontjes
431. Gele paprikasoep met zalmreepjes
432. Gelei van citrusfruit
433. Gemarineerde bietjes met gerookte kip
434. Gemarineerde champignons
435. Gemarineerde entrecote
436. Gemarineerde komkommerrolletjes
437. Gemarineerde lamsfricandeau
438. Gemarineerde lamsspies
439. Gemarineerde olijven
440. Gemarineerde paprika
441. Gemarineerde paprika met ansjovis
442. Gemarineerde prosciutto crudo
443. Gemarineerde runderfilet
444. Gemarineerde struisvogelsteak
445. Gemarineerde tomaten

446. Gemberdressing
447. Gemberkoffie
448. Gember-perenpie
449. Gemberpickles
450. Gemberquenelles
451. Gember-roomkaas omeletringen
452. Gemberyoghurt met appel
453. Gemengde groentetaart
454. Gemengde salade met gebakken feta
455. Gemengde salade met zalmsteak
456. Gentse waterzooi met kip
457. Gepofte aardappel met fetavulling
458. Gepofte aardappel met kruidenkaas
459. Gepofte aardappels met bieslookcrème
460. Gepofte krieltjes met zalm
461. Gerookte kipfilet met salsa van tuinkers
462. Geroosterde eend met kappertjes
463. Geroosterde nieuwe aardappels
464. Geroosterde paprika's op olie
465. Geroosterde zwaardvissteak
466. Geschnatzeltes
467. Gestoofd lamsvlees met broccoli
468. Gestoofde hazenboutjes
469. Gestoofde kabeljauw met kruiden
470. Gestoofde kabeljauw met peterseliejus
471. Gestoofde kipfilet met zuurkool en wijn
472. Gestoofde lamslapjes met artisjok
473. Gestoofde maïs
474. Gestoofde runderlapjes
475. Gestoofde ui
476. Gestoomde spinazie met zalm
477. Gestoomde vis
478. Gestoomde zeeaster met mosselen
479. Gevulde appels met honingsaus
480. Gevulde appeltjes
481. Gevulde champignons
482. Gevulde courgetterolletjes
483. Gevulde dadels
484. Gevulde flensjes
485. Gevulde kaas-baconbroodjes
486. Gevulde kalkoen
487. Gevulde kipfilet op een courgettebedje
488. Gevulde reuzenchampignons
489. Gevulde schelpen met fruitsalade
490. Gevulde tomaten
491. Gevulde vissoep
492. Gorgonzoladressing
493. Gorgonzolapeertjes met munt
494. Goulashpasta met kalkoenballetjes
495. Gourmet
496. Grapefruitsoep met roomijs
497. Gratineren
498. Gravad lachs met olijven
499. Griesmeelcoupe
500. Griesmeelpudding met tutti frutti
501. Grillen
502. Groene asperges met rauwe ham
503. Groene bonensalade
504. Groene salade met struisvogelsteak
505. Groente-bonensoep met chorizo
506. Groentecrumble
507. Groentelasagne met warmgerookte zalm
508. Groenten 'en papillote'
509. Groenterolletje met citroensaus

510. Groentesalade met gefrituurde tijd  
511. Groenteschnitzels met komijnekaas  
512. Groenteschotel met cashewnoten  
513. Groentesoep  
514. Groentesoep met rode wijn  
515. Groente-'toffees'  
516. Grootmoederstaart  
517. Grotchampignonconsommé  
518. Guacamole  
519. Guacamole (basisrecept)  
520. Guacamole met mango  
521. Guacamole met spekjes en salie  
522. Guacamole met walnoot en rucola  
523. Guacamole met zalm en tuinkers  
524. Guacamoletoertjes  
525. Gumbo met kip  
526. Haaskarbonade à la bonne femme  
527. Haaskarbonade met kruidenpanade  
528. Haaskarbonade met spinazie  
529. Haaskarbonades met mosterdsaus  
530. Haasmedaillons met balsamicodressing  
531. Hachee  
532. Ham in roomsaus  
533. Ham met peterseliedressing  
534. Hamburgers met tomatendressing  
535. Hamburgertje van kipfilet en garnalen  
536. Ham-dille-omeletjes  
537. Hamrolletjes met bleekselderij  
538. Hamsalade met peultjes  
539. Handige pannen  
540. Hapje van gravad lachs  
541. Hardgekookt ei met gerookte zalm  
542. Harlinger haringschotel  
543. Hartjestaart  
544. Hazenrug met kaneelsaus  
545. Hazenrugfilet met appelrösti  
546. Hazenrugfilet met gebakken appel  
547. Hazenrugfilet met mosterdsaus  
548. Hazenstoof met rode wijn  
549. Heilbotfilet met rucola  
550. Heilbotrolletjes  
551. Heilbotsandwich  
552. Heldere champignonsoep  
553. Heldere groentesoep met tartaarballetjes  
554. Heldere tofusoep  
555. Hertenbiefstuk met cantharellen  
556. Hertenbiefstuk met gebakken witlof  
557. Hollandse appeltaart met gember  
558. Hollandse visroerbakschotel met puree  
559. Hongaarse goulash  
560. Honingthee  
561. Honingtoast  
562. Hopjespudding  
563. Hotdog met zuurkool  
564. Hummus  
565. Hutspot met chorizo  
566. Hutspot met runderlapjes  
567. Hutspot uit Leiden  
568. Hutspotschotel uit de Römertopf  
569. IJs met chocolade-aardbeien  
570. IJs met chocoladekrullen  
571. IJsbergsla met aardbeien-balsamicodressing  
572. IJsflensjes met cointreau-grapefruitsaus  
573. IJssneeuwballen met mangosaus

- 574. In jenever gemarineerde tsarfilet
- 575. Indiase erwtensoep
- 576. Indiase korma met amandelen
- 577. Italiaanse bol 'antipasto'
- 578. Italiaanse chocoladetaart
- 579. Italiaanse kaasfondue
- 580. Jagertee
- 581. Jamaicaanse ananas-kokostaart
- 582. Jambalaya
- 583. Japans koekje van boekweitmeel
- 584. Japanse eierhapjes
- 585. Japanse soep met kip en garnalen
- 586. Japanse speklapjes
- 587. Kaascrème met gember
- 588. Kaascrème met port
- 589. Kaascrème met portdruiven
- 590. Kaasfondue
- 591. Kaasfondue met fruit
- 592. Kaas-oesterzwamtaartje
- 593. Kaasomelet gevuld met zeeaster
- 594. Kaassoep
- 595. Kaassoufflé
- 596. Kaastaart met sinaasappelsalade
- 597. Kaastaartje met noten en druiven
- 598. Kaastrio
- 599. Kaas-uispistoleet met kiemgroenten
- 600. Kaas-wortelsalade
- 601. Kabeljauw- en regenboogforelfilet
- 602. Kabeljauw in tomatensaus
- 603. Kabeljauw met gefrituurde basilicum
- 604. Kabeljauw met gemberjus
- 605. Kabeljauw met gember-wijnsaus
- 606. Kabeljauw met gemengde groenten
- 607. Kabeljauw met koriandersaus
- 608. Kabeljauw met limoensaus
- 609. Kabeljauw met paprika-saffraansaus
- 610. Kabeljauw met zeekraal
- 611. Kabeljauwfilet in tomatensaus
- 612. Kabeljauwfilet met courgette
- 613. Kabeljauwkoekjes
- 614. Kabeljauwpakketjes
- 615. Kabeljauwragout met bieslook
- 616. Kabeljauwschotel
- 617. Kabeljauwschotel met Spaanse wijn
- 618. Kabeljauwstrudel
- 619. Kalfsfricandeau met sinaasappelsaus
- 620. Kalfsoester met artisjokken
- 621. Kalfsoester met knoflook-roomsaus
- 622. Kalfsoester met paddestoelen
- 623. Kalfsoester met sharonfruitsaus
- 624. Kalfsoester met waterkerssaus
- 625. Kalfsschnitzel met rauwe ham
- 626. Kalfsschnitzel met warme ansjovisolie
- 627. Kalfsstoofpot met amandel-sherrysaus
- 628. Kalkoen met spek en sperziebonen
- 629. Kalkoenbiefstuk met avocadosaus
- 630. Kalkoenbiefstuk met frambozensaus
- 631. Kalkoenbiefstuk met zoetzure saus
- 632. Kalkoengehaktballetjes op rode kool
- 633. Kalkoenmasala met mango
- 634. Kalkoenragout
- 635. Kalkoenrollade met paddestoelensaus
- 636. Kalkoenrollade met preisau
- 637. Kalkoenrollade 'ready to heat'

- 638. Kalkoensalade met ananas
- 639. Kalkoensalade met kerriedressing
- 640. Kalkoenschnitzel met hazelnootkorst
- 641. Kaneelflensjes met appel
- 642. Karbonade met tomatensaus
- 643. Karbonades in tomatensaus
- 644. Kastanjetaart met slagroom
- 645. Kerriedipsaus
- 646. Kerrie-rijstschotel
- 647. Kerriespruitjes
- 648. Kerrie-vleespastei
- 649. Kerssalade
- 650. Kerstcocktail
- 651. Kerstomaatjes met geitenkaas
- 652. Kerstomaatjes met rozemarijn
- 653. Kervelbouillon met kaascrème
- 654. Kerveldipsaus
- 655. Kervelsoep
- 656. Kervelsoep met mandarijn
- 657. Kervelsoep met oesterzwammen
- 658. Kiemgroentestamppot met spekreepjes
- 659. Kikkererwtten met sardines
- 660. Kip in een sesamzaadjasje
- 661. Kip in marsalasaus
- 662. Kip in pandangse saus
- 663. Kip in rode wijn
- 664. Kip in wijn
- 665. Kip in zoetzure saus
- 666. Kip met ananas
- 667. Kip met balsamico
- 668. Kip met champignons en cider
- 669. Kip met cocktailgarnalen
- 670. Kip met druiven en zilveruitjes
- 671. Kip met exotische bonen
- 672. Kip met groenten uit de oven
- 673. Kip met kerrie en basilicum
- 674. Kip met knoflook en olijven
- 675. Kip met olijven
- 676. Kip met oregano en kappertjes
- 677. Kipbuideltjes
- 678. Kipfilet in courgette-paprikasaus
- 679. Kipfilet in fillobladerdeeg
- 680. Kipfilet in romige currymarinade
- 681. Kipfilet in zoetzure saus
- 682. Kipfilet met amandel-saffraansaus
- 683. Kipfilet met courgette
- 684. Kipfilet met gebakken knoflook
- 685. Kipfilet met grapefruit
- 686. Kipfilet met Indiase kruidenpanadeh
- 687. Kipfilet met komijnkaas en gember
- 688. Kipfilet met tomatendressing
- 689. Kipfilet met tomaten-sherrysaus
- 690. Kipfiletspies met Parmaham en salie
- 691. Kipkarbonade met muntmarinade
- 692. Kip-kerrieschotel
- 693. Kipmaaltijdsoep
- 694. Kip-paprikaquiches
- 695. Kippastei in kaaskorst
- 696. Kippasteitjes
- 697. Kippenbouten met dragon
- 698. Kippenlevertjesmousse
- 699. Kippenlevertjes-stoofschotel
- 700. Kippensoep
- 701. Kippensoep met citroen

- 702. Kipsalade met avocado
- 703. Kipsalade met pasta en sinaasappel
- 704. Kipsalade met witlof
- 705. Kipsaté met sinaasappelsaus
- 706. Kipschnitzel met gebakken appel
- 707. Kipspiesen met noedels in tomatensaus
- 708. Kipspiesjes met kerrie-mangosaus
- 709. Kip-tomaatspiesjes
- 710. Kiptompouce met veldsla
- 711. Kip-tonijntaartje
- 712. Kiwi en peer met balsamicodressing
- 713. Kiwi en peer met balsamicodressing 1
- 714. Kiwi met sinaasappel-vanilledressing
- 715. Kiwisoep met ijs
- 716. Kleefrijstballetjes
- 717. Klets koppen met gemberijs
- 718. Klets koppen van geitenkaas
- 719. Knapperig chocoladetaartje
- 720. 'Knien in 't zoer'
- 721. Knoedels met walnoten
- 722. Knoflookgarnalen met groene asperges
- 723. Knoflook-maïstoast
- 724. Knoflooksoep met achterham
- 725. Knoflooksoldaatjes met seccata
- 726. Knoflook-tomatenbrood met serranoham
- 727. Knolselderijsoep
- 728. Koekjes met sesam-notenvulling
- 729. Koffie met chocoladeroom
- 730. Koffie met kruiden
- 731. Koffiegeleitjes met gemberroomsaus
- 732. Koffiegranita
- 733. Koken aan tafel
- 734. Kokosflan met kokosnootjes
- 735. Komijnekaas-omeletjes
- 736. Komkommersalade met vruchten
- 737. Komkommersalsa
- 738. Konijn met mosterdroomsaus
- 739. Konijn met pruimen uit brabant
- 740. Konijn met zuidvruchten
- 741. Konijnenbout met olijven
- 742. Konijnenbouten met kersenbier
- 743. Kool op z'n Thais
- 744. Koolraap-Andijviestamppot
- 745. Koolrabi gesmoord in tuinkruiden
- 746. Koolrabi met vinaigrette
- 747. Koolrabisalade met kerrie
- 748. Koolrolletjes met tomatensaus
- 749. Koolschotel met wildzwijnkoteletten
- 750. Koolvisfilet met chorizo
- 751. Koriandertonijn met geroosterde bietjes
- 752. Koude avocado-yoghurtsoep
- 753. Koude chocoladecrème met komijnbiscuit
- 754. Koude kropslasoep met garnalen
- 755. Koude meloensoep met Parmaham
- 756. Krabsalade met artisjokken
- 757. Krabtortilla's
- 758. Kreeft in bladerdeeg met bosuitjes
- 759. Krentenwegge met kalkoenborst
- 760. Krentenzische pannenkoekjes
- 761. Krokant gebakken koolraap
- 762. Kropsla met warme bacon-eidressing
- 763. Kruidenbouillon met omeletreepjes
- 764. Kruidenrisotto
- 765. Kruidenroom-vinaigrette

766. Kruidensalade met gerookte-kalkoenfilet  
767. Kruidensla met tomatendressing  
768. Kruidige aardappelsalade  
769. Kruidige courgette  
770. Kruidige lamsbout  
771. Kruidige marmercake  
772. Kwark met fruit  
773. Kwarteleitjes met kerstomaatjes  
774. Kwarteltjes met truffelpaté  
775. Laagjes appel met chèvre  
776. Lamsbout uit de oven  
777. Lamsboutlapjes met chutney  
778. Lamsboutlapjes met groenten  
779. Lamsboutschijven met appel  
780. Lamsboutspies in curry-marinade  
781. Lamscurry met amandelen  
782. Lamscurry met bloemkool  
783. Lamsfricandeau met lente-stamppotje  
784. Lamsfricandeau uit de braadzak  
785. Lamsgehaktspiesjes  
786. Lamskebab met yoghurt  
787. Lamskoteletjes met geitenkaas  
788. Lamskoteletjes met Indiase pilaf  
789. Lamskoteletjes met knoflookolie  
790. Lamskoteletjes met korianderpanade  
791. Lamskoteletjes met koriandersaus  
792. Lamskoteletjes met mosterdjus  
793. Lamskoteletjes met mousseline  
794. Lamskoteletjes met sinaasappel  
795. Lamskoteletjes met tijmboer  
796. Lamskoteletjes op aardappelplakjes  
797. Lamskoteletten met muntsaus  
798. Lamsmedaillon met koriandersaus  
799. Lamsmedaillons met gedroogde tomaat  
800. Lamspilav  
801. Lamsschotel met artisjokken  
802. Lamsshoarma met guacamole  
803. Lamsshoarma op bonensalade  
804. Lamsvlees met kerrie  
805. Lamsvlees met peultjes en worteltjes  
806. Lamsvlees met zeeaster  
807. Lamsvleescurry  
808. Lamsvleesspiesjes met tapenade  
809. Landbrood met ansjovis-paprikapasta  
810. Lasagne gevuld met mozzarella  
811. Lasagne met baconreepjes  
812. Lasagne met ham en spinazie  
813. Lasagne met paddestoelen  
814. Lasagne van aardappel en boerenkaas  
815. Lasagne van courgette en tonijn  
816. Lasagne van tiramisù en aardbeien  
817. Lasagnetorentje met spinazie  
818. Lauwwarme aardappel-bietjessalade  
819. Lauwwarme aspergesalade met tonijn  
820. Lauwwarme linsensalade  
821. Lekkerbekje met zoetzure saus  
822. Lentesoep  
823. Limoencake  
824. Limoenmayonaise  
825. Limoenmousse  
826. Linzencurry met geitenkaas  
827. Linsensalade met rucola  
828. Linsensalade met verse geitenkaas  
829. Linzensoep

- 830. Little gems met ansjovis-kruidenvulling
- 831. Loempia met entrecote
- 832. Lollo biondo met roquefortdressing
- 833. Lollo rosso met bosui-sesamdressing
- 834. Luchtige chocoladetaart
- 835. Luchtige pannenkoek met pruimen
- 836. Maaltijdmosterdsoep met dille
- 837. Maaltijdsalade met kip en walnoten
- 838. Maaltijdsalade met spekreepjes
- 839. Macaroni met appelcompote
- 840. Macaroni met italiaanse groentemix
- 841. Macaroni met ratatouille en chorizo
- 842. Magnetron koken
- 843. Maïsbol met kipfilet en krab
- 844. Maïskipfilet met waterkers-notensaus
- 845. Maïs-maaltijdsalade
- 846. Makreelmousse met basilicumsaus
- 847. Makreeltaart met courgette
- 848. Malagaroomijscake
- 849. Mandarijnen met kipfilet
- 850. Mandarijnenpudding
- 851. Mandarijnentaartjes
- 852. Mango in witte-wijnsaus
- 853. Mango met kokosroom
- 854. Mangochutney
- 855. Mangochutney met dadels en munt
- 856. Mangochutney met koriander en kokos
- 857. Mangochutney met pistachenootjes
- 858. Mangochutney met sesam en kerrie
- 859. Mangocktail met rum en gember
- 860. Mango-kaneelijs met gember
- 861. Mangoroompuddinkje
- 862. Mangosorbet met pecannoten
- 863. Mango-yoghurtmousse
- 864. Marinade voor 500 gram bieflapjes
- 865. Marinade voor 500 gram kipfilet
- 866. Marlijnfilet met paprikadressing
- 867. Marokkaanse kikkererwtenschotel
- 868. Medaillonspies met tomaten-avocadosalsa
- 869. Mediterraan auberginetaartje
- 870. Mediterrane tomatenbouillon
- 871. Mediterrane yoghurtsaus
- 872. Melk-boterbol met salami en paprika
- 873. Meloen en aardbeien
- 874. Meloen met drie hamsoorten
- 875. Meloen met geitenkaas
- 876. Meloen met Serano-ham
- 877. Meringue met cappuccinorum
- 878. Meten en wegen
- 879. Mexicaanse groentesoep
- 880. Mexicaanse maaltijdsalade
- 881. Mexicaanse rijst met cervelaatworst
- 882. Mexicaanse salsaburgers
- 883. Mexicaanse 'wraps'
- 884. Mie goreng
- 885. Mie met kipfilet
- 886. Mienestje met kruidige rosbeef
- 887. Mieschotel met pittige vleesreepjes
- 888. Mihoen met Japanse biefstukreepjes
- 889. Mihoen met kip en cashewnoten
- 890. Milanese groenteschotel
- 891. Millefeuille met feta en groenten
- 892. 'Millefeuille' met gravad lachs en zeezout
- 893. Millenniumbubbels

- 894. Minestrone con pesto
- 895. Mini-clubsandwiches
- 896. Mini-kaastaartjes met shii-takes
- 897. Mini-sandwich met aardbei-peperpaté
- 898. Mini-sandwich met gravad lachs
- 899. Minitaartjes met koriander
- 900. Mocca-chocolademousse
- 901. Mokkaschuim met aardbeien
- 902. Montbriac in baconh
- 903. Montbriac met champignons in port
- 904. Mosselen in pittige saus
- 905. Mosselen met bier
- 906. Mosselen met Chinese kruiden
- 907. Mosselen met chorizo en tabasco
- 908. Mosselen met curry-preisau
- 909. Mosselen met gemengde groenten
- 910. Mosselen met prei en dragon
- 911. Mosselen met spekjes en venkel
- 912. Mosselen met tomaten
- 913. Mosselen met tomatensalsa
- 914. Mosselen met tzatzikisau
- 915. Mosselen met vermouth
- 916. Mosselen op z'n Indiaas
- 917. Mosselen op z'n Provençaals
- 918. Mosselen op z'n Thaï
- 919. Mosselen uit antwerpen
- 920. Mosselsalade met sojadressing
- 921. Mosselsoep met bier
- 922. Mosselsoep met oesterzwammen
- 923. Mousse van geitenkaas en walnoten
- 924. Mueslibol met rookvlees en feta
- 925. Muesli-notenbrood met roompaté
- 926. Muesli-omeletjes
- 927. Munster met gemarineerde druiven
- 928. Nacho cheese bol met gerookte kip
- 929. Nachos
- 930. Nacho's met pikante zalm
- 931. Nachos met surimisalade
- 932. Nasi goreng
- 933. Nasi goreng rendang
- 934. Nasi koening
- 935. Nasi speciaal
- 936. Nectarine-mangodrank
- 937. Nectarines met honingricotta
- 938. Nectarines met mascarponeroom
- 939. Nieuwe haring met roggebrood
- 940. Noedels met gegrilde lamskoteletjes
- 941. Noedels met surimi
- 942. Noedelsoep met rosbiefreepjes
- 943. Noord-franse kaastaart
- 944. Norisalade
- 945. Normandische pruiementaart
- 946. Normandische slasau
- 947. Oberlanderbrot-sandwich met cambozola
- 948. Oberlanderbrot-sandwich met fraisette
- 949. Oesters in kruidenvinaigrette
- 950. Oesters in sojasau
- 951. Oesters met crème fraîche
- 952. Oesters met spek en sjalot
- 953. Oesterzwammen met peultjes
- 954. Oesterzwammen op toast
- 955. Oliebollen
- 956. Olijven in marinade
- 957. Olijvenmayonaise

958. Olijvenpesto
959. Olijven-roomkaas chorizo
960. Omelet marie-jeanne
961. Omelet met Chaumes en krieltjes
962. Omelet met gebakken courgette
963. Omelet met rucola en chorizoreepjes
964. Omelet met tahoe
965. Omeletjes (basisrecept)
966. Omeletrolletjes met gerookte zalm
967. Omgekeerd tomatentaartje
968. Oosters stoofpotje met ei
969. Oosterse bouillon met basilicum
970. Oosterse chips
971. Oosterse entrecote à la minute
972. Oosterse groentesoep
973. Oosterse roerbakschotel
974. Oosterse soep met eendenborst
975. Oosterse spinaziesalade met ei
976. Oosterse zalmfilet met prei
977. Oriëntaalse salade met shii-takes
978. Ossenhaas in paprikamarinade
979. Ossenstaartsoep met basilicummelba's
980. Ovenschotel van varkensvlees
981. Paasbrood
982. Paastaart met advocaat en peer
983. Paddestoelen met knoflook en kervel
984. Paddestoelenragout met rijst
985. Paddestoelen-rijstschotel
986. Paddestoelensoep
987. Paderborner met pestomayonaise
988. Paella
989. Paglio e fieno met kerrie en kip
990. Pain de campagne met zalmforel
991. Pakketje met kipfilet en asperges
992. Paksoi, gestoomd
993. Paksoistamppot met kalkoen
994. Paksoistamppot met rookworst
995. Paling en kruidensalade op toast
996. Paling met courgettecoulis
997. Paling op aardappel-dille-salade
998. Palingsoep
999. Pannenkoek met boerenmeisjes
1000. Pannenkoek met mozzarella
1001. Pannenkoek met zuurkool en spekjes
1002. Pannenkoekje 'Peking' met kipreepjes
1003. Pannenkoekjes met notenragout
1004. Pannenkoekjes met ratatouille
1005. Pannenkoekspiralen
1006. Paprika met feta en pijnboompitten
1007. Paprika met Mexicaans rundvlees
1008. Paprika-geitenkaastaart
1009. Paprika-olijventaart
1010. Paprikarolletjes met geitenkaas
1011. Paprikaschotel
1012. Paprikasoep met walnotenpesto
1013. Paprika-tomatensoep
1014. Paprika-zuurkoolsoep met chorizo
1015. Parelhoen met zuurkool
1016. Parelhoenfilet met tonijnsaus
1017. Passievruchten-vanille-ijs
1018. Pasta met geroosterde groente
1019. Pasta met gesmoorde groenten
1020. Pasta met Italiaanse groenten
1021. Pasta met paddestoelensaus

- 1022. Pasta met pesto en hamreepjes
- 1023. Pasta met pompoen-courgettecurry
- 1024. Pasta met ratatouille
- 1025. Pasta met romige tomatensaus
- 1026. Pasta met rucoladressing
- 1027. Pastasalade met aardbeien
- 1028. Pastaschotel met gehakt
- 1029. Pastasoep met bruine bonen
- 1030. Pastartaartje met courgette
- 1031. Pasteitjes met kip-garnalenragout
- 1032. Pasteitjes met venkelratatouille
- 1033. Paté met appel en cranberries
- 1034. Paté met oesterzwamdressing
- 1035. Paté met sjalottencompote
- 1036. Peer in portsaus met blue stilton
- 1037. Peer in wijn-citroensaus
- 1038. Peer in wittechocoladesaus
- 1039. Peer met kaneelroom en noten
- 1040. Peer-amandeltaartje
- 1041. Peer-gembercakeje
- 1042. Peertjes met gegratineerd amandelspijs
- 1043. Peking tortilla
- 1044. Penne met citroen en basilicum
- 1045. Penne met mozzarella en gorgonzola
- 1046. Peren met mascarpone
- 1047. Perentaart
- 1048. Peren-walnotentaartjes
- 1049. Perzikcoupe
- 1050. Perziken met wijnsiroop
- 1051. Perziken op Earl Grey-siroop
- 1052. Perzikwaterijs
- 1053. Pesto (basilicumsaus)
- 1054. Pesto-aardappelpuree
- 1055. Pesto-boter
- 1056. Pesto-broodjes
- 1057. Pesto-dressing
- 1058. Pesto-groenten
- 1059. Pesto-groentesoep
- 1060. Pesto-mayonaise
- 1061. Pesto-olijven
- 1062. Pestosaus met tomaat en kappertjes
- 1063. Peterselie-aardappels
- 1064. Peultjes met paprika
- 1065. Peultjes met wortel en varkenshaas
- 1066. Peultjessalade met geitenkaas
- 1067. Pikante eitjes
- 1068. Pikante garnalen
- 1069. Pilaf à la minute
- 1070. Pilaf met kalkoen
- 1071. Pilafrijst met kip
- 1072. Pistolet met rookvlees en notenkaas
- 1073. Pitabroodje met tartaarballetjes
- 1074. Pitabroodjes met shoarma-ragout
- 1075. Pittige chilibonen met chorizo
- 1076. Pittige lamssaté met kokos
- 1077. Pittige limoenpickle
- 1078. Pittige noedelsoep
- 1079. Pittige pindabouillon met taugé
- 1080. Pittige rundvleessoep
- 1081. Pittige tahoe met spitskool
- 1082. Pizza met Chaumes en paddestoelen
- 1083. Pizza met kabeljauw en garnalen
- 1084. Plat de jambon met mosterdsaus
- 1085. Pocheren

1086. Pom poensoep
1087. Pompoencappuccino
1088. Pompoentaart met rode ui en spekjes
1089. Portobello's met balsamicosirop
1090. Portobellosalade met venkel
1091. Postelein-tomatentaartje
1092. Poting
1093. Prei met gember
1094. Prei met tomaat en kerriekip
1095. Preisoep met chorizo
1096. Preisoep met pesto
1097. Pretzels
1098. Provençaalse kalfsvleesrolletjes
1099. Provençaalse kippilaf
1100. Provençaalse preischotel
1101. Provençaalse rösti met geitenkaasroom
1102. Pruimen crème met cantuccini
1103. Quenelles van peperpaté
1104. Quesadilla met paprika
1105. Quesadillas met salsa, kip en kaas
1106. Raapstelensoepp met surimi
1107. Ratatouille
1108. Rauwkostsalade met sandwiches
1109. Ravioli met oesterzwammen
1110. Reebiefstuk met madeirasaus
1111. Rettich uit de wok
1112. Rettichsalade met kruidendressing
1113. Ribeye in gembermarinade
1114. Ribeye met gepofte sjalotjes
1115. Ribeye met pikante dressing
1116. Riblappen gestoofd in rode wijn
1117. Rijst met garnalen-kerriesaus
1118. Rijstebrij creme brulee
1119. Rijstevlaai met limoen
1120. Rijstsalade met gerookte kip
1121. Rijstschotel met vlees en groenten
1122. Rijstschotel met wortel en garnalen
1123. Risotto met paddestoelen
1124. Risotto met zeekraal en kalkoen
1125. Risotto met zeevruchten
1126. Risotto met zongedroogde tomaat
1127. Rode bonen en rijst op maandag
1128. Rode-curryrijst met biefreepjes
1129. Rode-uintaart met pijnboompitten
1130. Roerbakgerecht met kip, mango en rum
1131. Roerbakgroenten Mexicana
1132. Roergebakken Italiaanse groenten
1133. Roergebakken kalkoen met bosuitjes
1134. Roergebakken kastanjechampignons
1135. Roergebakken noedels met garnalen
1136. Roergebakken paddestoelen
1137. Roergebakken postelein met hazelnoten
1138. Roergebakken tikka-kip
1139. Roggebroodsandwich met geitenkaas
1140. Roggebrood-'vingers'
1141. Rollade met abrikozen
1142. Rolletjes van Jambon Cru des Alpes
1143. Romig kalfsvlees gerecht
1144. Romig toetje met roggebrood en appel
1145. Romige andijvie-aardappelschotel
1146. Romige broccolisoepp met ei
1147. Romige gorgonzolasaus
1148. Romige kaassoep met garnaaltjes
1149. Romige witlofsoepp

1150. Roodbaars met garnalen en kropslasaus
1151. Roodbaars met saffraan-gembersaus
1152. Roodbaarsfilet met aubergine
1153. Roodbaarsfilet met geroosterde tomaat
1154. Roodbaarsfilet met saffraansaus
1155. Rood-fruitkwark
1156. Roomaardappeltjes met knoflook
1157. Roomkaas met bosvruchtenjam
1158. Roompaté met peperonata
1159. Roompudding met aardbeien
1160. Roquefortdressing
1161. Rosbief met barolosaus
1162. Rosbief met kaas-tuinkruidensaus
1163. Rosbief met mierikswortelsaus
1164. Rosbief met mosterdsaus
1165. Rosbief met pruimen-wijnsaus
1166. Rosbiefsalade
1167. Rösti
1168. Röstitaart met paprika en chorizo
1169. Roti
1170. Roti met massala kip
1171. Rouget barbet met ansjovisboter
1172. Rouget barbet met ketoembar
1173. Rouget barbet met pasta gremolata
1174. Rouget barbet met venkelcrème
1175. Rouget barbet op peultjessalade
1176. Rucolasalade met geitenkaas
1177. Rucolastamppot met tomaat
1178. Rucola-uiensalade
1179. Runderbouillon (basisrecept)
1180. Runderbouillon met sherry en shii-takes
1181. Rundergoulash
1182. Runderlappen met courgette
1183. Runderlappen met tomaat
1184. Runderlappen met wijn uit de oven
1185. Runderreepjes in minestrone-saus
1186. Rundersaucijsjes in rode-wijnsaus
1187. Rundersteak met limoen-korianderboter
1188. Runderstoofpot met aardappels
1189. Rundvlees in pindasaus
1190. Rundvleescurry
1191. Rundvleespie met voorjaarsgroenten
1192. Saffraanrisotto
1193. Saffraanvissoep met wortel
1194. Sajoer met tempé
1195. Salade in Turks brood
1196. Salade met appel en sinaasappel
1197. Salade met cocktailgarnalen
1198. Salade met eendenborst
1199. Salade met ei en chorizo
1200. Salade met forelfilet
1201. Salade met gebakken champignons
1202. Salade met gebakken kippenlevertjes
1203. Salade met gegrilde geitenkaas
1204. Salade met gemarineerde feta
1205. Salade met gerookte forel
1206. Salade met gerookte kipfilet
1207. Salade met gerookte-kipreepjes
1208. Salade met gevuld pitabroodje
1209. Salade met ham-kaasreepjes
1210. Salade met Italiaanse dressing
1211. Salade met kalkoen en garnaaltjes
1212. Salade met kipfiletrollertjes
1213. Salade met spekjes en amandelen

- 1214. Salade met varkenshaas en appel
- 1215. Salade met warme gemberdressing
- 1216. Salade met warmgerookte zalmsteak
- 1217. Salade met yorkham en cheddar
- 1218. Salade met zalmsteaks
- 1219. Salade van eendenborstfilet
- 1220. Salade van fazantfilet en rucola
- 1221. Salade van fusilli en paprika
- 1222. Salade van gegrilde courgette
- 1223. Salade van gemarineerde eendenborst
- 1224. Salade van kropsla met casselerrrib
- 1225. Salade van parelhoenfilet
- 1226. Salade van prosciutto
- 1227. Salade van rauwe courgette
- 1228. Salade van zoete uien met lever
- 1229. Saladecup met wortelsalade
- 1230. Saladetaart met Danish Blue
- 1231. Saltimbocca alla Romana
- 1232. Saltimbocca van zeeduivel
- 1233. Sandwich met aardbei
- 1234. Sandwich met groenten
- 1235. Sandwich met kalfsleverworst
- 1236. Sandwich met kerrie-roerei
- 1237. Sandwich met Schwarzwald schinken
- 1238. Sandwich met tonijncrème
- 1239. Sandwich met tonijnsalade
- 1240. Sandwich vitello tonnato
- 1241. Sandwiches met zalmousse
- 1242. Scaloppine met saliekorstje
- 1243. Schapenkaas met cranberrycompote
- 1244. Schelpjesmacaroni met tonijn en zalm
- 1245. Schnitzel met selderij en basilicum
- 1246. Scholfilet in chinese bieslooksaus
- 1247. Scholfilet met basilicum
- 1248. Scholfilet met druivensaus
- 1249. Scholfilet met pesto
- 1250. Scholfilets met citroenmayonaise
- 1251. Scholrolletjes met pesto
- 1252. Schuimig limoenijs met kokos
- 1253. Schuimomelet met Ardennerfilet
- 1254. Schuimtaartjes met citroenroom
- 1255. Schwarzbrot-sandwich met casselerrrib
- 1256. Seafoodburger met peterseliesaus
- 1257. Sesambroccoli met ketoembarolie
- 1258. Shii-takebouillon
- 1259. Shoarma met couscous en abrikozen
- 1260. Siciliaanse varkenshaas
- 1261. Sinaasappel in honingsaus
- 1262. Sinaasappel met bitterkoekjes
- 1263. Sinaasappel-aardbeiendrank
- 1264. Sinaasappelcake met advocaatroom
- 1265. Sinaasappelsalade met honing
- 1266. Sinaasappel-yoghurtdressing
- 1267. Sjalotjes in rode-wijnsaus
- 1268. Sjalottenconsommé
- 1269. Slarolletjes met tahoecurry
- 1270. Sla-wrap met limoen-chilidip
- 1271. Soep met wortel en gember
- 1272. Soesjes met sinaasappelroom
- 1273. Soja-bananendrank
- 1274. Sojadipsaus
- 1275. Sojadressing met sesamolie
- 1276. Spaanse aardappeltortilla
- 1277. Spaanse cheeseburger

- 1278. Spaanse vegetarische burgers
- 1279. Spaghetti met courgettesaus
- 1280. Spaghetti met gorgonzola-speksaus
- 1281. Spaghetti met italiaanse gehaktsaus
- 1282. Spaghetti met knoflook en olie
- 1283. Spaghetti met paprika-gehaktsaus
- 1284. Spekrösti
- 1285. Sperziebonen-aardappelomelet
- 1286. Spiegeleieren uit Spanje
- 1287. Spiesjes van tempeh en courgette
- 1288. Spiesjes van vleeswaren en sla
- 1289. Spinazie à la crème
- 1290. Spinazie met citroendressing
- 1291. Spinazie met geitenkaas
- 1292. Spinazie met limoen en omeletrolletjes
- 1293. Spinazie met pastrami en dille
- 1294. Spinazie, pittige
- 1295. Spinazieomeletjes met surimi
- 1296. Spinaziequiche
- 1297. Spinazierolletjes met mozzarella
- 1298. Spinaziesalade met sinaasappel
- 1299. Spinazietaart met pijnboompitten
- 1300. Spitskool uit de römertopf
- 1301. Spitskool-andijviesalade
- 1302. Spitskoolstamppot met chorizo
- 1303. Springboksteak met rozemarijnjus
- 1304. Spruitjes uit de wok
- 1305. Spruitjes-stew
- 1306. Spumante-fruitsoep met anijs
- 1307. Stamppot bleekselderij
- 1308. Stamppot met snijbonen
- 1309. Stokbrood met cajunkruiden
- 1310. Stomen
- 1311. Stoofpeertjes in karamel-wijnsaus
- 1312. Stoofschotel met rivierkreeft
- 1313. Stoofschotel met shoarmavlees
- 1314. Stoofvlees met frites
- 1315. Südtiroler Schinken met salade
- 1316. Sugar snaps met romige tortellini
- 1317. Sukadelappen in bier
- 1318. Sukadelappen met tutti frutti
- 1319. Sûkerbolle met boerenjongensijs
- 1320. Sukiyaki
- 1321. Superkrentenbol met boerenkaas
- 1322. Surimisalade met witte-wijndressing
- 1323. Surinaams broodje met aardappelsalade
- 1324. Syllabub
- 1325. Taart met kip en prei
- 1326. Taartje met gerookte kip en tomaat
- 1327. Taartje met kruidig kalfsvlees
- 1328. Taartje met rode ui en rozemarijn
- 1329. Taartje met warmgerookte zalm
- 1330. Taartje van champignonscharrelpaté
- 1331. Tacopizza
- 1332. Taco's met kipreepjes
- 1333. Tagliatelle fruits de mer
- 1334. Tagliatelle met aardbeiensaus
- 1335. Tagliatelle met doperwten en spek
- 1336. Tagliatelle met garnalen
- 1337. Tagliatelle met gerookte-zalmsaus
- 1338. Tagliatelle met groene groenten
- 1339. Tagliatelle met knoflook en peper
- 1340. Tagliatelle met mosselen
- 1341. Tagliatelle met paprika

1342. Tagliatelle met rucola
1343. Tagliatelle met stroganoffsaus
1344. Tagliatelle met zalmsteak en olijven
1345. Tah tsai met oosterse dressing
1346. Tah tsai met pittige rundvleesreepjes
1347. Tah tsai zomerstampot
1348. Tahoe Curry met broccoli
1349. Tahoesalade met sesamdressing
1350. Tahoespies met shii-takes
1351. Tandooridrumsticks met ananassaus
1352. Tapenade
1353. Tapenade (olijvenpasta)
1354. Tapenade met artisjokken
1355. Tapenade met feta
1356. Tapenade met koriander
1357. Tapenade met sardines
1358. Tartaar met witlof-sugar-snapssalade
1359. Tartaar van gerookte paling
1360. Tartaartje met champignonpasta
1361. Tartaartje van paprika
1362. Tartare van Serranoham
1363. Tarwe met geroosterde groenten
1364. Taugé-courgetteschotel
1365. Terrine van aardbeien en mango
1366. Terrine van middelgrote champignons
1367. Terrine van vers fruit
1368. Thaise bouillon met groenten
1369. Thaise drumsticks
1370. Thaise noedelsalade
1371. Thaise roerbakschotel
1372. Theecake
1373. Tijgerbrood met eiersalade
1374. Tivall-schnitzel met tomatensaus
1375. Toast met hamreepjes
1376. Toast met sardines
1377. Tofu met teriyakisaus
1378. Tofucurry
1379. Tofu-sandwich met shii-takes
1380. Tomaatjes met eiersalade en daikonkers
1381. Tomaten-bieslookdressing
1382. Tomaten-groentesoep
1383. Tomaten-kippensoep met maïs
1384. Tomaten-maaltijdsoep met balletjes
1385. Tomaten-preisoep
1386. Tomatensalade met garnalen
1387. Tomatensalade met gorgonzola
1388. Tomatensalade met tonijn
1389. Tomatensaus met courgette en olijven
1390. Tomatensoep met kip
1391. Tomatentaartje met cocktailgarnalen
1392. Tomatentaartje met kappertjes
1393. Tompouce van fillodeeg en zalm
1394. Tonijn in pestodressing
1395. Tonijn met kruidendressing
1396. Tonijnbiefstuk met kappertjesdressing
1397. Tonijnbiefstuk met limoentapenade
1398. Tonijnbiefstuk met warme dressing
1399. Tonijnpakketje
1400. Tonijnquiche met kappertjes
1401. Tonijnroomsaus met pasta
1402. Tonijnsalade met wasabidressing
1403. Tonijn-sandwichrolletjes
1404. Tonijnspies met citroen
1405. Torentje van casselerrib en linzen

- 1406. Tortellini verdi met hazelnootdressing
- 1407. Tortelloni in fruits de mer-saus
- 1408. Tortelloni met pecannotensaus
- 1409. Tortelloni met runderreepjes
- 1410. Tortelloni met zalm-roomsaus
- 1411. Tortilla met entrecote
- 1412. Tortilla met tomaat en kaas
- 1413. Toscaans brood
- 1414. Toscaanse witte-bonenschotel
- 1415. Tournedos gevuld met groenten
- 1416. Tournedos met bosvruchtensaus
- 1417. Tournedos met gekonfijte sjalotjes
- 1418. Tournedos met gorgonzolasaus
- 1419. Tournedos met mosterdjus
- 1420. Tournedos op uienrisotto
- 1421. Tshulent
- 1422. Tuinboontjes met peultjes
- 1423. Tuinerwtjes met bosui en ham
- 1424. Tuinerwtjescurry met sinaasappel
- 1425. Tuinkruidensoep
- 1426. Tweekleuren koolsalade
- 1427. Ui gevuld met pecorino
- 1428. Uien, zoete uit de oven
- 1429. Uienbouillon
- 1430. Uienchutney
- 1431. Uiensoep met Indiase kruiden
- 1432. Uiensoep met tijm
- 1433. Uienstampot
- 1434. Uientaartjes met rodewijnjus
- 1435. Vanilleroom met bitterkoekjes
- 1436. Vanilleroomijis met dadels
- 1437. Varkensfilet in portsaus
- 1438. Varkensfilet met uiensaus
- 1439. Varkensfiletlapje met mangocompote
- 1440. Varkensfiletlapje met tomatensaus
- 1441. Varkensfiletlapjes à la bonne femme
- 1442. Varkensfiletlapjes met champignons
- 1443. Varkensfiletlapjes met rauwe ham
- 1444. Varkensfiletlapjes met spinazie
- 1445. Varkensfiletrollade met paddestoelensaus
- 1446. Varkensfricandeau met bessensaus
- 1447. Varkensfricandeau met cidersaus
- 1448. Varkensfricandeau op linzen
- 1449. Varkenshaas in potjes
- 1450. Varkenshaas met notenpaté
- 1451. Varkenshaas met paprikacoulis
- 1452. Varkenshaas met pindasaus
- 1453. Varkenshaas met salie en witte wijn
- 1454. Varkenshaas met venkel en anijssaus
- 1455. Varkenshaasje met abrikozensaus
- 1456. Varkenshaasje met pistachenootjes
- 1457. Varkensmedaillons met champagnesaus
- 1458. Varkensrollade met hete bliksem
- 1459. Varkensvlees in rode wijn
- 1460. Varkensvlees in sinaasappelsap
- 1461. Varkensvlees in szechuansaus
- 1462. Varkensvlees met citroen-dragonsaus
- 1463. Varkensvlees met hutspotgroenten
- 1464. Varkensvlees met koriander
- 1465. Vegetarische andijviestampot
- 1466. Vegetarische balletjes in tomatensaus
- 1467. Vegetarische balletjes met sugar snaps
- 1468. Vegetarische ragout
- 1469. Veldsla met sinaasappel-mosterd dressing

- 1470. Veldsla-rettichsalade
- 1471. Velouté van waterkers
- 1472. Venkel met tomaten en spekjes
- 1473. Venkelbootjes met doperwtjes
- 1474. Venkelrisotto met lamsvlees
- 1475. Venkelrisotto met pijnboompitten
- 1476. Venkelstampot met spekblokjes
- 1477. Verse basilicum-roomsaus
- 1478. Verse tomatensaus
- 1479. Vierkornbrotsandwich met Duitse salami
- 1480. Vinaigrette
- 1481. Viscappuccino met rivierkreeftjes
- 1482. Viskoekjes in polentakorst
- 1483. Vispie
- 1484. Visrisotto
- 1485. Visrolletjes met zoete amandelvulling
- 1486. Visschotel met courgette en venkel
- 1487. Vissoep
- 1488. Vissoep met Iengfilet
- 1489. Vissoep met venkel
- 1490. Vissoep uit de Provence
- 1491. Visspiraaltjes met champagnesaus
- 1492. Visworstjes
- 1493. Vitello tonnato-tartaartje
- 1494. Vleessalade met kerstomaatjes
- 1495. Vleesspiesjes met exotische saus
- 1496. Vloerbrood-sandwich met leverworst
- 1497. Vruchtennotenbol
- 1498. Vruchtensalade met balsamicoazijn
- 1499. Vruchtensappudding
- 1500. Walnotenpaté op salade van witlof
- 1501. Warm chocoladetaartje
- 1502. Warme kipsalade met mango
- 1503. Warme levermousse met marsala
- 1504. Warme witte wijn met limoen en vanille
- 1505. Waterkerssalade met gebakken courgette
- 1506. Waterkerssalade met pastrami en pesto
- 1507. Waterkerssalade met tagliatelle
- 1508. Whiskykoffie
- 1509. Wildbouillon met bosui
- 1510. Wildpaté met druivengelei
- 1511. Wildrollade met uiencompote
- 1512. Wildzwijnkotelet met zoet-zure saus
- 1513. Wildzwijnrollade met pruimedantensaus
- 1514. Winterse hutspot met boerengevogelte
- 1515. Witbrood (basisrecept)
- 1516. Witlof met kip en appelsaus
- 1517. Witlof uit de oven
- 1518. Witlofbootjes met garnalen
- 1519. Witlofbootjes met gerookte zalm
- 1520. Witlof-grapefruitsalade
- 1521. Witlofsalade met gorgonzola
- 1522. Witlofschotel met casselerrib
- 1523. Witlofsla met ei en bieslook
- 1524. Witlofsoep
- 1525. Witte chocolade-sinaasappel mousse
- 1526. Witte-bonensalade
- 1527. Wittebonensalade met artisjokken
- 1528. Wittebonensoep met crostini
- 1529. Witte-bonenstoofschote I
- 1530. Wittekoolsoep
- 1531. Woktechnieken
- 1532. Workumer palingsoep
- 1533. Worstsoorten met bijgerechtjes

- 1534. Wortel-bleekselderijsalade met kip
- 1535. Wortel-courgettetaartje
- 1536. Wortelsoep
- 1537. Worteltjes met ui en salie
- 1538. Wortel-uiensoep
- 1539. Wortel-venkelsoep met kabeljauw
- 1540. Wrap met kalkoenfilet
- 1541. Wrap met rosbeef en rucolacress
- 1542. Wrapper met raapstelensalade
- 1543. Wraps met geitenkaas en avocado
- 1544. Yoghurt-bosbessendrank
- 1545. Yoghurtcoupe met druiven
- 1546. Yoghurtijs met mangosaus
- 1547. Yoghurtsalade
- 1548. Yorkham met compote van tuttifrutti
- 1549. Zaanlander met gebakken appel
- 1550. Zaanlander met gesmoorde bosui
- 1551. Zaans vloerbrood met tapenade
- 1552. Zabaione freddo
- 1553. Zachte broodjes met gerookte zalm
- 1554. Zachte chocoladesnoepjes
- 1555. Zachtgekookte kwarteleitjes
- 1556. Zalm met avocado-witte-wijnsaus
- 1557. Zalm met groene saus en rucola
- 1558. Zalm met tomaat en limoen
- 1559. Zalm met zwarte olijven
- 1560. Zalm op bedje van venkelrauwkost
- 1561. Zalmfilet met dille-hollandaisesaus
- 1562. Zalmfilet met groene olijftapenade
- 1563. Zalmfilet met mosterdsaus
- 1564. Zalmfilet met rode-paprikasaus
- 1565. Zalmfilet met saffraandressing
- 1566. Zalmfilet met shii-take
- 1567. Zalmfilet met teriyaki-komkommersaus
- 1568. Zalmfilet met wasabi
- 1569. Zalmhapjes in gembersaus
- 1570. Zalmmousse
- 1571. Zalmmousse met bleekselderij
- 1572. Zalmsalade met asperges
- 1573. Zalmspiesen met bacon
- 1574. Zalmsteak met mierikswortelsaus
- 1575. Zalmsteak met witte-wijnsaus
- 1576. Zalmterrinen met paling
- 1577. Zalmtournedos met bosui en limoen
- 1578. Zalmtournedos met groentedressing
- 1579. Zalmtournedos met kruidendressing
- 1580. Zandkoekjes
- 1581. Zeeaster met biefstuk
- 1582. Zeeaster met rozijnen en amandelen
- 1583. Zeekraalsalade met bospeen
- 1584. Zeekraalsalade met geitenkaas
- 1585. Zeevruchtensoep met cognac
- 1586. Zeewolf filet met lycheesaus
- 1587. Zeewolf filet met tomatensalsa
- 1588. Zoete gelei van grapefruit
- 1589. Zoete omeletjes met aardbei
- 1590. Zoete-uwortel frittata
- 1591. Zomermaaltijdsoep met saffraan
- 1592. Zomerse salade
- 1593. Zomerse salade op Italiaanse wijze
- 1594. Zuid-franse uientaart
- 1595. Zuurkool met casselerrib
- 1596. Zuurkool met courgette
- 1597. Zuurkool met paprika

- 1598. Zuurkool met Paprika en Jeneverbessen
- 1599. Zuurkool met zalm in rieslingsaus
- 1600. Zuurkoolbouillon met hamreepjes
- 1601. Zuurkoolpie met runderlappen
- 1602. Zuurkoolsalade met gerookte kip
- 1603. Zuurkoolschotel uit de elzas
- 1604. Zuurkoolstamppot met ham
- 1605. Zuurkoolstamppot met shoarmakruiden
- 1606. Zuurkooltaart
- 1607. Zwaardvissteak in beurre-blancsaus
- 1608. Zwaardvissteak met gebakken tomaat
- 1609. Zwaardvissteak met kappertjes
- 1610. Zwaardvissteak met speksaus
- 1611. Zwaardvissteak met taratorsaus
- 1612. Zwaardvissteak op een groentebedje
- 1613. Zwitserse kaasfondue
- 1614. Zwitserse worteltjestaart

## Aardappelblokjes met kaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

750 g Lady Christl aardappels, zout, 1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),  
1 dl koffieroom,  
1 zakje geraspte mozzarella (pizzakaas, Finello, 150 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
50 g geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette),  
Lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappelblokjes in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen in kopje basilicum heel fijn knippen. In kom koffieroom, basilicum, helft van mozzarella en peper door elkaar roeren. Aardappelblokjes afgieten en door roommengsel scheppen. Overdoen in ovenschaal. Parmezaanse kaas en rest van mozzarella erover strooien. In midden van oven aardappelschotel in ca. 15 minuten verwarmen en kaas laten smelten. Serveren met gegrild vlees en gemengde groene sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

Vet 16 g - eiwit 18 g - koolhydraten 30 g

## Aardappel-bonensalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

600 g aardappels (vastkokend),  
zout,  
1 zakje gebroken sperziebonen (200 g),  
200 g bospeen,  
2 sjalotjes,  
2 blikjes tonijn in olie (á netto ca. 200 g),  
1 1/2 eetlepel rode pesto (potje),  
1 dl sinaasappelsap,  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
(versgemalen) zwarte peper,  
wijde lage slaschaal  
inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. In pan met weinig water en zout sperziebonen in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen bospeen schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In vergiet aardappelplakjes en sperziebonen onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Sjalotjes pellen en snipperen. Tonijn boven kom afgieten. Pesto, sinaasappelsap, sjalot en kappertjes door tonijnolie roeren. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in stukjes verdelen. Door dressing scheppen: aardappelplakjes, sperziebonen, wortelblokjes en tonijn. Tot gebruik minstens 30 minuten afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Aardappelsalade nogmaals doorscheppen en overdoen in slaschaal. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

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

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 24 g - koolhydraten 29 g

## Aardappelcarpaccio met tapenade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje ongeschilde krieltjes (500 g),  
zout,  
1/2 rode ui,  
2 zongedroogde tomaten op olie (potje, Saggi Ortaggi),  
1 takje peterselie,  
1 blikje ansjovisfilets (ca. 30 g),  
1/4 theelepel Dijon mosterd,  
1 eetlepel witte-wijnazijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel kappertjes (potje),  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 bakjes rucola (à 30 g)

### ***Bereiding***

Krieltjes onder stromend water goed schoonboenen. In pan water met snufje zout aan de kook brengen. Krieltjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen ui pellen en fijnsnipperen. Tomaten in kleine stukjes snijden. Peterselie fijn knippen. Ansjovisfilets in kleine stukjes snijden. In kommetje mosterd, azijn en olie tot sausje roeren. Ui, tomaat, ansjovis, kappertjes en peterselie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Krieltjes afgieten, laten uitdampen en kapjes eraf snijden (worden niet gebruikt.) Krieltjes in plakjes snijden en over vier bordjes verdelen. Rucola erop leggen. Ansjovisdressing erover sprenkelen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 11 g - koolhydraten 24 g

## Aardappelcarrés

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

750 g vastkokende aardappels,  
2 eieren,  
1/8 liter slagroom,  
50 g geraspte Parmezaanse kaas,  
1/2 zakje basilicum (á 15 g),  
zout, peper,  
(2 theelepels boter of margarine om in te vetten),  
cakevorm lengte ca. 28 cm,  
aluminiumfolie,  
stuk bakpapier van ca. 28 x 9 cm

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen, wassen en (met kaasschaaf) in flinterdunne plakjes schaven. In kom eieren, slagroom en helft van kaas door elkaar mengen. Basilicum erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Vorm invetten met 1 theelepel boter. Bodem bekleden met bakpapier. Op bodem 1/4 deel van aardappelplakjes leggen. 1/4 Deel van eiermengsel erover uitstrijken. Dit nog drie keer herhalen. Rest van kaas erover strooien. Vorm afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven aardappelcake afgedekt in ca. 1 uur gaar laten worden. Folie verwijderen. Oven verwarmen naar 200 °C of gasovenstand 4. Bovenkant van cake in nog ca. 10 minuten goudbruin laten worden. Cake uit oven nemen en in vorm laten afkoelen.

**BEREIDEN:** Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten met rest van boter. Rand van cake voorzichtig lossnijden. Plank op vorm leggen. Samen keren, even schudden en cake uit vorm laten komen. Bakpapier verwijderen. Andere plank op cake leggen en cake tussen beide planken nogmaals voorzichtig keren. Cake in lengte halveren. Helften elk in 6 vierkantjes snijden. Carrés op bakplaat zetten en in midden van oven in ca. 10 minuten opnieuw verwarmen. Carrés op vier borden zetten.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

Vet 17 g - eiwit 12 g - koolhydraten 30 g

## Aardappelchili

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

800 g schouderkarbonades zonder bot,  
2 eetlepels bloem,  
2 uien,  
4 teentjes knoflook,  
1 rode peper,  
1 eetlepel maïzena,  
2 theelepels chilipoeder,  
1 theelepel komijnpoeder (Silvo)  
1 theelepel gedroogde oregano  
500 g vastkokende aardappels,  
3 vleestomaten,  
150 g chorizo (3 plakken à 50 g),  
3 takjes bladselderij,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH)  
1 laurierblaadje

### ***Bereiding***

Vlees in blokjes snijden van ca. 2 cm. Omschudden met bloem. Uien en knoflook pellen en fijnhakken. Peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen en vrucht vlees in dunne ringetjes snijden. In kommetje maïzena, chilipoeder, komijn en oregano vermengen. Aardappels schillen en in blokjes van ca. 2 cm snijden. Tomaten wassen en in blokjes snijden. Chorizo in blokjes van ca. 2 cm snijden. Bladselderij fijnsnijden. In stoofpan 2 eetlepels olie verhitten. Vlees op hoog vuur al omscheppend bruin bakken. Met schuimspaan uit pan nemen en apart houden. Rest van olie toevoegen en uien, knoflook en peperringetjes ca. 2 minuten fruiten. Vlees in pan terug doen en ca. 10 minuten bakken. Pan afblussen met vleesfond. Aan de kook brengen, laurierblaadje toevoegen en afgedekt ca. 20 minuten zachtjes stoven. Aardappelblokjes toevoegen en ca. 15 minuten koken. Tomatenblokjes en chorizo toevoegen en ca. 5 minuten meekoken. Maïzenamengsel losroeren met water, toevoegen aan stoofvocht en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Bestrooien met selderijgroen. Serveren met maïsbrood.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 810 kilocalorieën  
eiwit 53 g - vet 53 g -  
koolhydraten 31 g

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijpe witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

## Aardappel-courgetteschotel met feta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

1 sjalotje,  
1 eetlepel olie,  
1/2 zakje krielaardappeltjes (á 450 g, CélaVita),  
1/2 courgette,  
1 theelepels Italiaanse kruiden met knoflook (McCormick),  
zout,  
peper,  
1 (scharrel)ei,  
75 g feta,  
2 eetlepels melk,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
hoog ovenschaaltje doorsnede ca. 15 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan olie verhitten. Sjalotje zachtjes goudgeel fruiten. Krieltjes toevoegen en zachtjes meebakken. Intussen courgette wassen en in blokjes snijden. Courgette en kruiden door krieltjes scheppen en ca. 5 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen boven twee kommen ei splitsen. Feta fijnprakken. Feta en melk door eierdooier roeren. Eiwit stijfkloppen en voorzichtig door fetamengsel scheppen. Ovenschaal invetten. Aardappel-courgettemengsel erin scheppen. Fetamengsel erop scheppen en voorzichtig uitstrijken. In midden van oven schotel in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken. Direct serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 605 kilocalorieën  
vet 33 g - eiwit 26 g - koolhydraten 51 g

## Aardappelgalette met honing en limoen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

60 g room boter,  
2 takjes tijm,  
2 eetlepels vloeibare honing  
2 eetlepels limoensap,  
ca. 600 g vastkokende aardappels,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

In steelpan op laag vuur boter smelten. Schuim en witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan afscheppen tot boter helder is. Boter warm houden. Tijmblaadjes van takjes nemen. In kommetje honing, limoensap en tijm door elkaar roeren. Aardappels schillen, wassen en in heel dunne plakjes snijden. In grote koekenpan met anti-aanbaklaag 2 eetlepels boter gieten. 1/3 deel van aardappels dakpansgewijs in koekenpan leggen. Aardappels dun bestrijken met boter en 1/3 deel van honingsausje. Bestrooien met zout en peper. Op zelfde manier nog 2 lagen maken. Hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op aardappelkoek leggen. Aardappelkoek ca. 20 minuten bakken op laag vuur, halverwege baktijd bord verwijderen. Aardappelkoek op bord laten glijden, ander bord erop leggen, samen keren en aardappelkoek terug laten glijden in pan. Op laag vuur in ca. 15 minuten onderkant goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 12 g - koolhydraten 31 g

## Aardappelgratin

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 12 Stuks

1 ei,  
1/2 kleine ui,  
1/2 eetlepel olie,  
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
1 doos minipasteibakjes (12 stuks, Jos Poel!),  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),  
2 takjes koriander (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Ei in ca. 10 minuten hard koken. Intussen ui pellen en snipperen. In pan olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken. Currypasta en crème fraîche erdoor scheppen en afgedekt ca. 3 minuten op laag vuur verwarmen. Pasteitjes in midden van oven ca. 5 minuten verwarmen. Ei onder koud water afspoelen, pellen en in stukjes snijden. Ei door curry scheppen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Koriander erboven in stukjes knippen. Eiermengsel in pasteitjes scheppen en warm serveren

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 55 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 4 g koolhydraten 3 g

## Aardappelgratin met ham

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

600 g aardappels (vastkokend),  
75 g ham (plakjes), 1 teentje knoflook,  
1 dl slagroom, zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 zakje geraspte gruyère (100 g, Fika),  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen, wassen en in flinterdunne plakjes snijden. Ham in flinterdunne reepjes snijden. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Slagroom, zout en peper erdoor roeren. Aardappelplakjes en hamreepjes erdoor scheppen. Schaal invetten. Aardappelmengsel erin scheppen. Gruyère erover strooien. In midden van oven aardappelschotel onafgedekt in ca. 50 minuten goudbruin en gaar laten worden.

Bereiden: ca. 1 uur en 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

Vet 21 g - eiwit 14 g - koolhydraten 24 g

## Aardappelhapje met ansjovis

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

1 blikje ansjovisfilets (48 g),  
3 eetlepels melk,  
4 eetlepels olijfolie,  
3 eetlepel rode-wijnazijn,  
2 eetlepels citroensap,  
1 teentje knoflook,  
(versgemalen) peper,  
6 Opscheppers (zak, CélaVita), zout,  
12 kappertjes (potje, Royal Mail), keukenpapier,  
plasticfolie,  
12 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Ansjovis droogdeppen met keukenpapier. In kom melk en ansjovis leggen en ca. 1/2 uur laten staan. Ansjovis uit melk halen en droogdeppen met keukenpapier. In kommetje 3 eetlepels olie, 2 eetlepels azijn en citroensap tot dressing kloppen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Ansjovis naast elkaar in platte schaal leggen. Dressing over ansjovis sprenkelen. Knoflook en peper erover strooien en afdekken met plasticfolie. Ansjovis ca. 3 uur in koelkast zetten. Aardappeltjes in pan met weinig water, zout en rest van azijn in ca. 12 minuten bijna gaarkoken. Aardappeltjes afgieten en laten afkoelen. Aardappeltjes halveren. Op elk aardappeltje 1 opgerolde ansjovisfilet met cocktailprikkertje vastzetten. Garneren met kappertje. Aardappeltje besprenkelen met klein beetje olie en op schaal zetten.

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën

Eiwit 1 g - vet 4 g - koolhydraten 4 g

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Protugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

## Aardappelknoedels met peterselie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kruimige aardappels

1 ei,

100 g bloem,

5 takjes peterselie,

zout,

nootmuskaat,

30 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en wassen. In pan met weinig water aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken.

Aardappels afgieten. In kom aardappels met aardappelstamper fijnstampen. Ei loskloppen en door aardappelpuree roeren. Bloem in zeef doen en beetje bij beetje door aardappelpuree roeren. Peterselie boven aardappeldeeg fijnknippen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en nootmuskaat. Van aardappeldeeg rolletje maken met een doorsnede van ca. 2 cm. Rol in stukjes van 2 cm snijden. Stukjes op keukendoek ca. 2 uur laten drogen. In pan ruim water met zout aan de kook brengen.

Aardappelknoedels ca. 15 minuten zachtjes laten koken tot ze boven komen drijven. Intussen in pannetje boter smelten. Aardappelballetjes met schuimspaan eruit scheppen en goed laten uitlekken. Knoedels over vier borden verdelen. Boter erover sprenkelen. Serveren met stoofvlees.

Vorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 7 g -

koolhydraten 21 g

## Aardappelkoekjes met zalm

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 aardappels (ca. 350 g, vastkokend),  
1 eierdooier,  
1 eetlepel bloem,  
zout,  
peper,  
2 1/2 eetlepel olie,  
1 schaaltje gerookte zalmfilet (100 g, AH),  
2 eetlepels zure room,  
2 eetlepels rode imitatiekaviaar (potje, Royal Mail),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen en wassen. Boven kom aardappels fijnraspen. Eierdooier, bloem, zout en peper erdoor mengen. Aardappelmengsel in 8 porties verdelen. In koekenpan met anti-aanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten. Aardappelkoekjes in pan scheppen en met bolle kant van natgemaakte eetlepel platdrukken. Aardappelkoekjes in ca. 10 minuten gaar bakken, halverwege keren en rest van olie toevoegen. Uit pan scheppen en laten uitlekken op keukenpapier. Zalm in 8 repen snijden. Op elk aardappelkoekje reepje zalm leggen. Garneren met zure room en kaviaar.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 105 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 5 g - koolhydraten 8 g

## Aardappel-kruidensalade met zure zult

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g vastkokende aardappels (Opperdoes),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 rode ui,  
2 zakjes verse sla kruidenmix,  
1 eetlepel sherryazijn,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 eetlepel grove mosterd,  
6 tros-cherrytomaatjes,  
1 zakje rocket slamelange (75 g, AH),  
1 bakje Boeren zult (250 g, Bakker)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, in dunne plakjes snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 5 minuten beetgaar koken. Ui pellen en heel fijn snipperen. Kruiden grof hakken. In grote schaal azijn, olie en mosterd tot een dressing kloppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Aardappelplakjes in zeef laten uitlekken. Ui, kruiden en aardappelplakjes voorzichtig door dressing scheppen. Ca. 15 minuten laten staan. Tomaatjes wassen en halveren. Rocketsalade over vier borden verdelen. Aardappelsalade in midden scheppen. Zult in dunne plakjes snijden en erop leggen. Garneren met tomaatjes. Lekker met grof boerenbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 26 g - koolhydraten 26 g

## Aardappellinten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

Zout,

4 grote vastkokende aardappels (ca. 800 g),

1 takje basilicum (of 3 takjes peterselie),

1/2 bekertje slankroom (á 2 dl, Melkunie),

1 theelepel Zaanse mosterd (Huisman),

(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen aardappels schillen, wassen en in lengte in plakken van ca. 2 cm dik snijden. Plakken (met kaasschaaf) in flinterdunne linten snijden. In pan met kokend water aardappellinten ca. 1 á 2 minuten koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In kopje basilicum (of peterselie) fijnknippen.

BEREIDEN: In (hapjes)pan slankroom en mosterd door elkaar roeren. Aardappellinten voorzichtig erdoor scheppen en geheel ca. 8 minuten heel zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappellinten met saus overdoen in schaal. Basilicum (of peterselie) erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 4 g- koolhydraten 31 g

## Aardappelomelet met walnoten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 13 g - koolhydraten 36 g

## Aardappelpartjes met rozemarijn

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse rozemarijn (zakje á 15 g),  
3 eetlepels olijfolie,  
1 zak aardappelpartjes (750 g, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Knoflook pellen en fijnpletten. Rozemarijnnaaldjes van takjes nemen. In (hapjes) pan olie verhitten. Knoflook, rozemarijn en aardappelpartjes toevoegen. Afdgedekt ca. 2 minuten bakken en vervolgens onafgedekt in ca. 6 minuten gaar bakken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 36 g

## Aardappelpoffers

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo vastkokende aardappels,  
2 uien,  
2 eieren,  
zout,  
peper,  
1/2 dl olie,  
keukenpapier,  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

Aardappels schillen, wassen en droogdeppen met keukenpapier. In keukenmachine of boven kom aardappels raspen. Aardappels in zeef doen en vocht er goed uitdrukken. Uien pellen en raspen. Eieren loskloppen. Aardappel- en uienrasp erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Aardappeldeeg nogmaals goed doorroeren. Van deeg 4 volle eetlepels in pan scheppen. Aardappelpoffers met lepel iets plat drukken en in ca. 2 à 3 minuten goudbruin bakken, halverwege keren. Op zelfde manier rest van aardappelpoffers bakken. Serveren met tartaar en gebakken ui.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 14 g -  
koolhydraten 41 g

## Aardappelpuree met olijfolie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 1/2 kg kruimige aardappels,  
zout,  
ca. 2 dl mooie (extra vierge) olijfolie,  
peper,

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. In ruime pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen in andere pan melk met boter aan de kook brengen. Aardappels afgieten en kort laten droog stomen. Met pureestamper aardappels fijnstampen. Onder voortdurend roeren met stevige garde (of Handmixer) olie toevoegen en tot luchtige puree kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 30 minuten.

Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 50g - koolhydraten 57 g

## Aardappelpuree met saffraan

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappels,  
2 envelopjes saffraan (Silvo),  
1 visbouillontablet,  
2 dl melk,  
50 boter of margarine,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. In ruime pan met weinig water saffraan en bouillontablet aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen in andere pan melk met boter aan de kook brengen. Aardappels afgieten en kort laten droog stomen. Met pureestamper aardappels fijnstampen. Onder voortdurend roeren met stevige garde (of handmixer) hete melk-botermengsel toevoegen en tot luchtige puree kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 59 g

## Aardappelpuree met verse kruiden

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappels,  
1 kruidenbouillontablet,  
2 dl melk,  
50 boter of margarine,  
1/2 zakje verse kervel,  
1/2 zakje verse koriander,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. In ruime pan met weinig water en bouillontablet aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen in andere pan melk met boter aan de kook brengen. In keukenmachine kervel en koriander met olie zeer fijn malen. Aardappels afgieten en kort laten droog stomen. Met pureestamper aardappels fijnstampen. Onder voortdurend roeren met stevige garde (of handmixer) hete melk-botermengsel toevoegen en tot luchtige puree kloppen. Kruidenolie erdoor mangle. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 19 g - koolhydraten 59 g

## Aardappelpuree, basisrecept

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappels,  
zout,  
2 dl melk,  
50 boter of margarine,  
peper,  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. In ruime pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen in andere pan melk met boter aan de kook brengen. Aardappels afgieten en kort laten droog stomen. Met pureestamper aardappels fijnstampen. Onder voortdurend roeren met stevige garde (of handmixer) hete melk-botermengsel toevoegen en tot luchtige puree kloppen. Op smaak brengen met peper en nootmuskaat.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 59 g

## Aardappelquenelles met spek

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 1 kilo kruimige aardappels,  
zout,  
125 g magere spekreepjes,  
1/2 dl (olijf)olie,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
peper,  
1 bakje rucolacress

### ***Bereiding***

Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. In ruime pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen spekreepjes fijnsnijden. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag spekjes krokant bakken. Aardappels afgieten en kort laten droogstomen. Met pureestamper aardappels fijnstampen. Onder voortdurend roeren met stevige garde (of handmixer) olie en crème fraîche toevoegen en tot luchtige puree kloppen. Spekjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Met twee eetlepels eivormige balletjes uit puree scheppen (quenelles). Quenelles over vier borden verdelen. Rucolacress erboven van bedje knippen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 480 kilocalorieën

eiwit 10 g - vet 32 g - koolhydraten 39 g

## Aardappels gevuld met gehakt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 grote aardappels (á 200 g, vastkokend),  
zout,  
2 sjalotjes,  
1 kleine zure appel (Elstar),  
1 theelepel citroensap,  
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),  
1 eetlepel olie,  
250 g rundergehakt,  
1 eetlepel tacokruiden (AH),  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 eetlepels gemalen belegen kaas (zakje á 150 g, AH),  
appelboor

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen en wassen. Met appelboor aardappels in lengte uithollen tot ca. 1/2 cm van wand en ca. 1 cm van onderkant. Van onderkant plakje afsnijden, zodat aardappel kan staan. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 30 minuten gaar koken. Intussen sjalotjes pellen en heel fijn snipperen. Appel schillen, in vieren delen, klokhuis verwijderen en in heel kleine blokjes snijden. Besprenkelen met citroensap. In kopje peterselie fijnknippen. In pan olie verhitten en sjalot ca. 2 minuten fruiten. Gehakt en kruiden toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. Appel erdoor roeren en ca. 5 minuten meewarmen. Peterselie erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels afgieten. Opening vullen met gehaktmengsel. Aardappels rechtop op vier borden zetten. Bestrooien met kaas. Serveren met maïssla.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 18 g - koolhydraten 30 g

## Aardappels met karwijzaad

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 kruimige aardappels (à ca. 100 g),  
40 g boter of margarine,  
2 eetlepels karwijzaad,  
1/2 eetlepel fijn zeezout (Zonnatura)

### ***Bereiding***

Aardappels onder stromend water schoonboenen. Met vork gaatjes in aardappels prikken. In magnetron aardappels op bord in ca. 9 minuten op vol vermogen (700 Watt) gaar laten worden. Aardappels in keukendoek verpakken en ca. 10 minuten laten nagaren. Intussen in magnetron boter op laagste stand (75 Watt) in ca. 1 minuut laten smelten. Aardappels in lengte halveren. In kom karwijzaad en zout door elkaar roeren. Aardappels met snijvlak licht in karwijzaadmengsel drukken en met snijkant naar bovenop een platte schaal leggen. Op elke aardappel helft 1 theelepel boter schenken. In magnetron aardappel helften nog ca. 1 minuut op vol vermogen heet laten worden. Serveren met gebakken schnitzels.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 9 g -  
koolhydraten 27 g

## Aardappels met kruidenboter

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

8 aardappels (Jersey Royal, á ca. 100 g),  
1 bakje kruidenboter (100 g, AH),  
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Intussen aardappels onder koud water goed schoonboenen. Aardappels in mandje (of vergiet) doen en afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Uit pan aardappels inprikken met twee vorken en voorzichtig iets uit elkaar trekken. In opening kruidenboter verdelen. Lekker bij entrecote en gemengde sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 4 g - koolhydraten 34 g

## Aardappels met rozemarijn

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 eetlepel olie,  
1 theelepel gedroogde rozemarijnaaldjes,  
1 sjalotje,  
25 g boter of margarine,  
1 duopak krielaardappeltjes (750 g, AH),  
Zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kopje rozemarijnaaldjes fijnknippen. Olie erdoor roeren. Sjalotje pellen en snipperen. In koekenpan boter en olie met rozemarijn verhitten. Sjalotje ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Aardappeltjes toevoegen en afgedekt ca. 4 minuten zachtjes bakken. Deksel van pan nemen en krielaardappeltjes in ca. 6 minuten lichtbruin bakken. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 36 g

## Aardappels met rozemarijn uit de oven

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

2 mooie grote aardappels (vastkokend, á ca. 200 g),  
zout,  
2 takjes rozemarijn (zakje á 15 g),  
2 eetlepels (olijf)olie

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Aardappels goed schoonboenen onder koud water. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten beetgaar koken. Boven kopje rozemarijnaanaldjes van takjes rissen en fijnknippen. Olie erdoor roeren.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Aardappels in breedte heel voorzichtig in dunne plakjes als 'waaier' opensnijden. Aardappels tussen plakjes besprenkelen met rozemarijnolie. ca. 10 cm onder hete grill schuiven en ca. 5 minuten roosteren. Aardappels op bordje zetten.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten  
bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
vet 10 g T eiwit 3 g - koolhydraten 30 g

## Aardappelsalade met feta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

zout,

1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),

1 pakje pizzavleesreepjes (ca. 150 g),

1 vleestomaat,

zakje veldsla (75 g),

1 pakje bleekselderijrauwkost (150 g),

1 potje fetablokjes in kruidenolie (300 g, Apetina),

2 eetlepels (balsamico)azijn

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout aardappelgolfjes in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen in steelpan pizzareepjes in ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Tomaat wassen en in stukjes snijden.

Veldsla en bleekselderijrauwkost over vier borden verdelen. Aardappelgolfjes afgieten en op sla leggen.

Pizzareepjes en tomaat erover verdelen. Fetablokjes met deel van olie erover verdelen. Besprenkelen met azijn.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 17 g - koolhydraten 25 g

## Aardappelsalade met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

200 g sperziebonen,  
zout,  
1 zakje krielaardappeltjes (450 g, CélaVita),  
3 eetlepels yoghurt,  
3 eetlepels mayonaise,  
1 theelepel mosterd,  
1/2 zakje verse peterselie (á 30 gram),  
1/2 zakje verse kervel (á 15 gram),  
1/2 zakje verse bieslook (á 25 gram),  
peper,  
1 bakje Hollandse garnalen (100 g, AH),  
1 bakje gekookte mosselen (250 g, AH),  
1 zakje waterkers (75 g)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (kan dezelfde ochtend): Sperziebonen wassen, schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Sperziebonen in pan met weinig water en zout in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen in andere pan met weinig water en zout krielaardappeltjes in ca. 4 minuten net beetgaar koken. Intussen in kom yoghurt, mayonaise en mosterd tot een sausje roeren. Peterselie, kervel en bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Sperziebonen, krielaardappeltjes, garnalen, mosselen en sausje voorzichtig door elkaar scheppen.

BEREIDEN: Waterkers langs rand van schaal leggen. Aardappelsalade erover verdelen.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 8 g - koolhydraten 12 g

## Aardappelsalade met haricots verts

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje haricots verts (150 g),  
(zee)zout,  
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),  
2 tomaten,  
2 blikjes tonijn op olie (netto ca. 200 g),  
4 eetlepels balsamico-olijfiedressing (flesje, Sense)  
1 zakje gemengde sla met gele paprika (200 g),  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Haricots verts schoonmaken en wassen. In pan met weinig water en zout aardappelgolfjes en haricots verts in ca. 4 minuten beetgaar koken. Intussen tomaten wassen en in stukjes snijden. Tonijn afgieten en in stukjes verdelen. Aardappelgolfjes en haricots verts afgieten. 2 Eetlepels dressing voorzichtig erdoor scheppen. Gemengde sla over vier borden verdelen. Aardappelgolfjes en haricots verts erop leggen. Bestrooien met zout en peper en tomaat en tonijn erover verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 9 g - koolhydraten 24 g

## Aardappelsalade met pesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

500 g Lady Christl aardappels,  
1 citroen,  
1 potje groene pesto (135 g, Grand'Italia),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 courgette,  
100 g chorizo (stukje),  
100 g bacon (plakjes),  
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
50 g zwarte olijven zonder pit

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Aardappels onder koud stromend water goed schoonboenen. Aardappels met schil in ca. 15 minuten beetgaar koken. Intussen citroen uitpersen. Pesto met olie en citroensap tot saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Courgette wassen. Courgette en chorizo in kleine blokjes snijden. Door pestosaus roeren. Bacon in pan met anti-aanbaklaag in ca. 3 minuten knapperig bruin bakken. Laten afkoelen en boven kom tot kleine stukjes verkruimelen. Peterselie boven bacon fijnknippen en erdoor mengen. Op smaak brengen met peper. Aardappels pellen en in kleine blokjes snijden. Aardappelblokjes aan pestomengsel toevoegen en voorzichtig erdoor scheppen. Salade ca. 1 uur laten staan zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

BEREIDEN: Olijven halveren. Salade overdoen in schaal. Bestrooien met peterselie-baconmengsel. Garneren met olijven. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

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

Bevat per eenpersoonsportie 500 kilocalorieën

vet 40 g - eiwit 13 g - koolhydraten 21 g

## Aardappelsalade met piccalilly

---

Menugang	Eenpansstamppotten	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje minikrieltjes (450 g, CélaVita),  
1 kleine ui,  
2 eetlepels piccalilly,  
2 augurken,  
1 1/2 eetlepel mayonaise,  
1 eetlepel melk,  
zout,  
peper,  
2 takjes koriander (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

In weinig water en zout krielaardappeltjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. Afspoelen onder koud water. Intussen ui pellen en fijnsnipperen. Augurken in stukjes snijden. In kom piccalilly, mayonaise en melk tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Krielaardappeltjes, ui, augurk en sausje door elkaar scheppen. Tot gebruik in de koelkast bewaren. Korianderblaadjes van takjes nemen. Salade nogmaals doorscheppen. Garneren met koriander.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 4 g - koolhydraten 17 g

## Aardappelsalade met spekjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

3 plakjes ontbijtspek,  
400 g vastkokende aardappels,  
1 1/2 eetlepel (witte wijn)azijn,  
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel zoetzure paprikasalade (potje),  
2 bosuitjes,  
1 takje basilicum (zakje á 15 g),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
wit keukenpapier,  
magnetronschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

Bord bedekken met vel keukenpapier. Hierop plakjes spek uitspreiden. Afdekken met keukenpapier. In magnetron spek in ca. 1 1/2 à 2 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) knapperig bakken. Intussen aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden. In schaal doen en 1/2 dl water erbij schenken. In magnetron aardappels afgedekt in ca. 5 1/2 minuut op vol vermogen beetgaar koken. Aardappels afgieten en onafgedekt ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Intussen in schaal azijn, mosterd en olie tot dressing kloppen. Paprikareepjes fijnsnijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Basilicum fijnknippen. Paprika, bosui en basilicum door dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Plakjes spek in stukjes breken. Aardappels afgieten, even laten uitdampen en door dressing scheppen. Stukjes spek erover strooien. Serveren bij gegrild vlees.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 24 g - koolhydraten 33 g

## Aardappelsalade met tandoorisaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

600 g aardappels (vastkokend),  
zout,  
1 ui,  
2 eetlepels olie,  
1 teentje knoflook,  
1 1/2 eetlepel tandoorikruiden (potje, AH),  
1 bekertje Griekse yoghurt (150 ml, Fage),  
1 eetlepel citroensap,  
200 g gebraden kipfilet in dikke plakken (vleeswaren),  
1/2 rode paprika,  
1/4 zakje verse munt (á 15 g),  
1/4 zakje verse koriander (á 15 g),  
1 komkommer, 2 bosuitjes,  
slaschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Aardappels schillen, wassen en elk in 8 partjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappelpartjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. Ui pellen en heel fijn snipperen. In steelpan olie verhitten. Ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tandoorikruiden erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Uimengsel overdoen in kom. Yoghurt en citroensap erdoor roeren. In vergiet aardappels onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Kip in reepjes snijden, reepjes halveren. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In kopje munt en koriander fijnknippen. Door tandoorisaus scheppen: aardappels, kip, paprika en kruiden. Op smaak brengen met zout. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Komkommer wassen. Halve komkommer in dunne plakjes snijden. Andere helft in lengte halveren en pitjes verwijderen. In kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

**BEREIDEN:** Komkommerblokjes en helft van bosuiringetjes door salade scheppen. Overdoen in slaschaal. Komkommerplakjes langs rand van salade leggen. Rest van bosuitjes erover strooien. Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 21 g - koolhydraten 28 g

## Aardappelsalade met tonijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

250 g Lady Christl aardappels,  
100 g sperziebonen,  
2 vleestomaten,  
1 kleine groene paprika,  
1 blikje tonijn in olie (185 g),  
4 ansjovisfilets (blikje á 46 g, Deep Blue),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel (rode wijn)azijn,  
1 eetlepel (dragon)mosterd,  
2 teentjes knoflook,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 citroen

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels onder koud stromend water goed schoonboenen. Aardappels met schil in ca. 15 minuten beetgaar koken. Laten afkoelen tot lauw. In pan ruim water aan de kook brengen. Sperziebonen schoonmaken, wassen, halveren en in weinig water in ca. 10 minuten beetgaar koken. In zeef laten uitlekken. Tomaten enkele seconden onderdompelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten elk in vier parten snijden en zaadjes verwijderen. Paprika schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Tonijn afgieten. Ansjovis in lengte halveren. 4 Eetlepels olie met azijn en mosterd tot dressing roeren. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels pellen en elk in lengte in vier parten snijden. Aardappelparten en sperziebonen voorzichtig door dressing scheppen. Rest van olie verhitten en paprikaringen ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen en -erboven uitpersen. Tomaatparten en tonijn toevoegen en voorzichtig omscheppend ca. 1 minuut meewarmen. Intussen citroen wassen en helft uitpersen. Andere helft in vier parten snijden. Aardappelsalade over twee borden verdelen. Warm tonijnmengsel erover verdelen. Besprenkelen met citroensap. Garneren met ansjovis en citroen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën  
vet 29 g - eiwit 27 g - koolhydraten 24 g

## Aardappelschotel met kruiden

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

ca. 400 g aardappels (Jersey Royal),  
zout,  
1 doosje Italiaanse kruiden (25 g, diepvries, Iglo),  
2 eetlepels bloem,  
1 dl melk,  
1 eetlepel boter of margarine,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Intussen aardappels onder koud water goed schoonboenen. Aardappels (met kaasschaaf) in plakjes van ca. 3 mm snijden. Schaal invetten. Bodem bedekken met 1/3 deel van aardappelplakjes en bestrooien met zout, helft van Italiaanse kruiden en bloem. Bedekken met 1/3 deel van aardappelplakjes en bestrooien met zout en rest van Italiaanse kruiden en bloem. Rest van aardappelplakjes erop leggen. Melk erover schenken. Boter in blokjes snijden en over aardappelschotel verdelen. In midden van oven aardappelschotel in ca. 20 á 25 minuten gaar en goudbruin bakken. Lekker bij lamskoteletjes en sperziebonen.

Bereiden; ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 7 g- eiwit 7 g- koolhydraten 46 g

## Aardappelsoufflé met hazelnoten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kilo kruimige aardappels,  
zout,  
75 g harde Hollandse geitenkaas,  
1 zakje blanke hazelnoten (65 g, Baukje),  
1 zakje verse bieslook (25 g),  
25 g boter of margarine,  
ca. 2 dl volle melk,  
peper,  
2 eieren,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
souffléschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 25 minuten gaar koken. Korstjes van kaas snijden en kaas grof raspen. Hazelnoten fijnhakken. In kopje bieslook fijnknippen. Aardappels afgieten en met aardappelstamper pureren. Al kloppend met handmixer boter en zoveel melk toevoegen dat smeùige puree ontstaat (rest van melk wordt niet gebruikt). Helft van kaas, helft van hazelnoten en helft van bieslook erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Schaal invetten. Boven twee kommen eieren splitsen. Eierdooiers door puree roeren. Eiwitten heel stijfkloppen. Luchtig door puree spatelen. Puree overdoen in schaal. Rest van kaas, hazelnoten en bieslook erover verdelen. In midden van oven soufflé in ca. 30 minuten laten rijzen en goudbruin laten worden (ovendeur tussentijds niet openen). Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 16 g - koolhydraten 41 g

## Aardappelspiesje met spek en ui

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

12 opscheppers (pakje á 450 g, CélaVita),  
2 theelepels rozemarijn (potje, AH),  
12 plakjes ontbijtspek (vleeswaren),  
2 rode uien,  
2 eetlepels olijf(olie),  
Zout,  
peper,  
4 spiezen á ca. 20 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water opscheppers in ca. 12 minuten beetgaar koken. Aardappels afgieten en bestrooien met rozemarijn. Aardappels elk omwikkelen met 1 plakje spek. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen uien pellen en elk in 4 parten snijden. Aardappels en uien om en om aan spiezen steken. Bestrijken met olie. Bestrooien met zout en peper. Spiezen ca. 10 cm onder hete grill in ca. 10 minuten rondom bruin roosteren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

Vet 11 g - eiwit 4 g - koolhydraten 19 g

## Aardappeltaartje met tofu en pesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 middelgrote vastkokende aardappels,  
1 pakje Tofu carré finesse (200 g, SoFine),  
3 eetlepels groene pesto (AH Huistraiteur)  
100 g verse spinazie,  
4 gedroogde tomaten op olie (potje, Rennà)  
(versgemalen) peper,  
1 bolletje mozzarella,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
4 lage eenpersoons quichevormpjes, doorsnede ca. 15 cm

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Aardappels schillen en in lengte in flinterdunne plakjes schaven. Quichevormpjes invetten met olie. Bodem bedekken met helft van aardappelschijfjes. Schijfjes als bloemblaadjes in vorm leggen. Punten mogen aan buitenkant over schaal hangen. Tofu mengen met 2 eetlepels pesto en verdelen over aardappelschijfjes. Spinazie wassen, goed laten uitlekken en over tofu verdelen. Gedroogde tomaten in hele kleine stukjes snijden en over spinazie verdelen. Bestrooien met peper. Mozzarella in dunne plakjes snijden en op spinazie leggen. Geheel afdekken met rest van aardappelschijfjes (leg schijfjes weer dakpansgewijs als bloemblaadjes over elkaar). Besprenkelen met 2 eetlepels olie. Taartjes in midden van oven in ca. 20 à 25 minuten goudbruin en gaarbakken. Ondertussen rest van pesto met rest van olie door elkaar roeren. Taartjes voorzichtig uit vorm halen en midden op vier borden leggen. Pesto-olie eromheen sprenkelen. Serveren met tomatensla met balsamicoazijn.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 30 g -  
koolhydraten 14 g

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

## Aardbeien in advocaatsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
vet 17 g - eiwit 6 g - koolhydraten 30 g

## Aardbeien in karamel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
vet 11 g - eiwit 2 g - koolhydraten 38 g

## Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 2 potten van een halve liter

1 sinaasappel,

3 vanillestokjes,

600 g mooie kleine aardbeien,

250 g witte kandijklontjes,

ca. 4 dl wodka (slijter),

2 (weck)potten à inhoud 1/2 liter,

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,

keukenpapier,

soda

### ***Bereiding***

Potten afwassen in heet water met soda, goed afspoelen met heet water en omgekeerd op schone theedoek laten uitlekken. Sinaasappel schoonboenen onder koud stromend water, droogdeppen en schil er in stukken van ca. 4 cm dun afsnijden. Vanillestokjes halveren en in lengte opensnijden. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en aardbeien voorzichtig droogdeppen met keukenpapier. Aardbeien in potten leggen, kandij ertussen strooien. Stukken sinaasappelschil en vanillestokjes ertussen steken. Wodka erbij schenken tot ca. 1 cm onder rand van potten. Potten goed afsluiten en etiket met bereidingsdatum en ten minste houdbaar tot-datum erop plakken. Pot liefst bij kamertemperatuur bewaren.

Benodigde tijd om op smaak te komen: 4 à 6 weken

Houdbaarheid in gesloten pot: 2 à 3 maanden

Houdbaarheid geopend, in koelkast: ca. 2 weken

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per pot: 1055 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 140 g

## Aardbeien met balsamico en peper

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 doosje aardbeien (á 250 g),  
100 g suiker,  
6 eetlepels balsamicoazijn,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 takjes munt

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in vieren snijden. Suiker en balsamicoazijn aan de kook brengen en al roerend suiker oplossen. Op smaak brengen met peper. Over aardbeien schenken en ca. 1 uur wegzetten, af en toe omscheppen. Aardbeien laten uitlekken en in coupes scheppen. Garneren met toefjes munt.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 31 g

## Aardbeien met crème fraîche

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 doosje aardbeien (500 g),  
1/2 dl vruchtenwijn (fles à 1 liter, frambozen-bessen),  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
1 eetlepel appelstroop,  
1 eetlepel crème fraîche,  
5 g vanillesuiker,  
4 galette-wafels (pak à 250 g, AH),  
poedersuiker uit strooibus,  
vier-seizoenenpeper (Italiaans Kruidenmolentje)  
staafmixer

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen. 2 Aardbeien achterhouden voor garnering, van rest kroontjes verwijderen en in vieren snijden. 1/3 Deel van aardbeien met vruchtenwijn, balsamicoazijn en appelstroop aan de kook brengen en ca. 2 à 3 minuten zachtjes laten koken. Met staafmixer pureren of door zeef wrijven. Overgieten in platte schaal of grote kom en iets laten afkoelen. Tot gebruik in koelkast laten afkoelen. Crème fraîche met vanillesuiker goed losroeren. Rest van aardbeien door crème fraîche scheppen zodat dun laagje om aardbeien ontstaat. Wafels bestrooien met poedersuiker. Achtergehouden aardbeien halveren. Aardbeien met crème fraîche verdelen op midden van vier borden. Peper boven aardbeien malen. Saus om aardbeien scheppen en wafel er bovenop leggen. Garneren met halve aardbeien.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 4 g - koolhydraten 23 g

## Aardbeien met groenepepersaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 5 g - koolhydraten 91 g

## Aardbeien met limoenmascarpone

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardbeien,  
1 eetlepel suiker,  
150 g Bulgaarse yoghurt (Mona),  
150 g mascarpone (Polenghi),  
1 limoen,  
1 eetlepel vloeibare honing,  
poedersuiker uit strooibus,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen, droogdeppen met keukenpapier en kroontjes verwijderen. 1/3 Deel van aardbeien in stukken snijden en met 1/2 dl water en suiker al roerend aan de kook brengen. Aardbeien met pollepel boven kom door zeef wrijven. In kom yoghurt met mascarpone losroeren. Limoen schoonboenen, schil raspen en aan mascarponemengsel toevoegen. Limoen halveren, helft uitpersen (rest wordt niet gebruikt) en met honing door mengsel roeren. Tot gebruik in koelkast zetten. Aardbeiensaus licht verwarmen. Rest van aardbeien over vier borden verdelen en bestrooien met poedersuiker. Saus om aardbeien scheppen. Limoenmascarpone ernaast scheppen. Eventueel garneren met munt.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 20 g - koolhydraten 21 g

## Aardbeiendressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olie,  
1 eetlepel aardbeien kersendrank (Dubbeldrink),  
1 1/2 eetlepel frambozen-wijnazijn (Mail),  
1/2 zakje verse koriander (à 15 gram),  
1 theelepel roze peperbessen (potje à 23 g, Royal Mail),  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kommetje olie, aardbeiendrank en azijn tot dressing roeren. Koriander erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout. Peperbessen fijndrukken tussen 2 eetlepels en door dressing roeren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 115 kilocalorieën

vet 13 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

## Aardbeiengruwel met mango

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

8 eetlepels slagroom,  
1 citroen,  
7 dl aardbeien-kersendrank (Dubbel drank),  
40 g havermout,  
1 mango,  
8 eetlepels krokante muesli naturel (AH)

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 4 g - koolhydraten 54 g

## Aardbeienijs met honingsaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 liter aardbeienroomijs (bak 1 liter, AH),  
1/2 zakje garneramandelen (á 45 g, Baukje),  
1 eetlepel boter of margarine,  
3 eetlepels vloeibare honing,  
2 eetlepels Pernod (slijter),  
100 g aardbeien,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

IJs uit diepvries nemen. Amandelen grof hakken. In droge koekenpan amandelen in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Amandelen op bord laten afkoelen. In zelfde koekenpan op laag vuur boter smelten. Honing en Pernod erdoor roeren. Pan van vuur nemen. Amandelen door saus roeren. Aardbeien wassen en laten uitlekken. In vier flutes elk 2 bolletjes ijs scheppen. Saus erover scheppen. Garneren met amandelen en aardbeien.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 11 g koolhydraten 27 g

## Aardbeienijscoupe met chocoladesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

250 g aardbeien,  
1 reep witte chocolade (100 g, Delicata),  
4 eetlepels melk,  
1/2 eetlepel poedersuiker,  
4 ijswafels,  
ca. 3/4 liter aardbeienijs (bak á 1 liter, Jive),  
ijscoupes á inhoud ca. 3 dl,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 6 g - koolhydraten 42 g

## Aardbeiensoep met gember-mascarpone

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 doosje aardbeien (500 g),  
50 g witte basterdsuiker,  
1 dl droge witte wijn,  
150 g mascarpone (bakje à 250 g, Polen ghi),  
2 eetlepels gembernat (uit potje gember)  
1 1/2 eetlepel bakgember (potje à 250 g, AH)  
4 toefjes verse munt,  
keukenmachine,  
ijsbolletjestang

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Basterdsuiker en wijn samen met 400 g aardbeien in keukenmachine pureren. Aardbeiensoep ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten. Intussen mascarpone met gembernat loskloppen. Gehakte gember erdoor mengen. Tot gebruik afgedekt in koelkast laten afkoelen. Rest van aardbeien in vieren snijden. Aardbeiensoep over vier diepe borden verdelen. Ijsbolletjestang in heet water dompelen. Met warme ijsschep 1 mooi bolletje gember-mascarpone in midden van elk bord soep scheppen. Soep garneren met halve aardbeien en toefjes munt.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 18 g - koolhydraten 28 g

## Aardbeisorbet met crème fraîche

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1250 g rijpe aardbeien,  
250 g suiker,  
1 eetlepel citroensap,  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
4 toefjes verse munt,  
keukenmachine,  
diepvriesdoos à inhoud ca. 1 1/2 liter  
4 ijscoupes à inhoud ca. 4 dl

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. In keukenmachine 1 kg aardbeien pureren. Aardbeienpuree boven kom door fijne zeef wrijven. Suiker en citroensap erdoor roeren. Overdoen in diepvriesdoos en in diepvries in ca. 5 uur laten bevriezen. Elk halfuur met vork ijskristallen losroeren. Crème fraîche loskloppen. Met ijsbolletjeslepel sorbet over coupes verdelen. Garneren met flinke lepel crème fraîche, rest van aardbeien en toefje munt.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaugues de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 18 g - koolhydraten 79 g

## Aardbeientaart met amandelspijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 10 personen

2 sinaasappels  
500 g aardbeien  
1 zakje verse munt (à 15 g)  
6 eetlepels poedersuiker  
6 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
2 eetlepels paneermeel  
300 g amandelspijs (Beukje)  
3 eieren  
2 bekertjes crème fraîche (à 200 ml)  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten  
2 eetlepels bloem om te bestuiven)  
springvorm doorsnede ca. 24 cm

### **Bereiding**

Sinaasappels goed schoonboenen onder koud stromend water. Schil eraf raspen en sinaasappels uitpersen. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen, grote exemplaren halveren. Enkele muntblaadjes achterhouden voor garnering, rest fijnknippen. In kom aardbeien omscheppen met sinaasappelsap, 1 eetlepel poedersuiker, fijngeknipte munt en helft van sinaasappelrasp. Kom afgedekt ca. 1 uur laten staan, af en toe omscheppen. Bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Springvorm invetten. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes - bladerdeeg op aanrecht op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap ca. 3 cm groter dan vorm. Vorm hiermee bekleden en opstaande rand vormen. Bladerdeeg hier en daar met vork inprikken. Bodem bestrooien met paneermeel. Amandelspijs boven deegbodem verkruiden. Rest van sinaasappelrasp erover verdelen. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers loskloppen met 3 eetlepels poedersuiker en crème fraîche. Dooiermengsel in deegbodem gieten en taart in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin bakken. Vlak voor einde van baktijd eiwitten met rest van poedersuiker heel stijfkloppen. Taart uit oven nemen en oven op hoogste stand zetten. Aardbeien in zeef laten uitlekken en over bovenkant van taart verdelen. Eiwitschuim in pieken erover uitspreiden. Taart nog ca. 5 minuten in midden van oven bakken en bovenkant lichtbruin laten kleuren. Garneren met muntblaadjes. Taart warm of koud serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 31 g - koolhydraten 34 g

## Aardbeientrifle

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

250 g aardbeien  
25 g witte basterdsuiker  
6 fruitkoekjes met krenten (Fruit Cookies, AH)  
1/4 liter vanillevla  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)  
1 1/2 eetlepel sinaasappelmarmelade  
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml)  
2 takjes munt (zakje á 15 g)  
4 hoge glazen inhoud ca. 2 dl

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen. 4 Kleine aardbeien achterhouden voor garnering en rest door zeef wrijven. Basterdsuiker erdoor roeren en tot gebruik in koelkast zetten. Koekjes in kleine stukjes breken en 1 1/2 eetlepel apart houden voor garnering. Vanillevla met crème fraîche en marmelade door elkaar kloppen en tot gebruik in koelkast zetten. Koekkrum, aardbeienpuree en vlamengsel in laagjes over glazen verdelen. Slagroom half stijf kloppen en erover schenken. Garneren met rest van koekkrum, aardbeien en toefjes munt.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 21 g - koolhydraten 38 g

## Aardbeienyoghurtshake

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

2 doosjes aardbeien (à 250 g),  
2 dl aardbeien-kersendrank (dubbeldrank, Riedel)  
3 1/2 dl yoghurt,  
1 eetlepel suiker,  
6 eetlepels chocoladecruesli (Quaker),  
sla groom uit spuitbus,  
keukenmachine of staafmixer,  
6 glazen à inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. 6 aardbeien apart houden. In keukenmachine of in hoge kan met staafmixer aardbeien samen met aardbeien-kersendrank pureren. Yoghurt en suiker erdoor mengen tot schuimige drank ontstaat. Yoghurt over glazen verdelen. In elk glas 1 eetlepel chocoladecruesli scheppen. Garneren met slagroom en aardbei.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 5 g - koolhydraten 19 g

## Abrikozen gevuld met roomrijst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 40 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
vet 8 g - eiwit 3 g - koolhydraten 32 g

## Abrikozenkrumeltaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4-6 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 zakjes garneramandelen (à 45 g, Baukje)  
140 g boter of margarine,  
50 g poedersuiker,  
1 ei,  
2 eetlepels crème fraîche,  
1 blik halve abrikozen op siroop (ca. 700 g)  
110 g bloem,  
60 g suiker,  
poedersuiker uit strooibus,  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
blindbakvulling of gedroogde peulvruchten

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Intussen plakjes bladerdeeg uitspreiden op aanrecht en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm. Bakplaat bekleden met bakpapier en deeglap erop leggen. Randen ca. 2 cm naar binnen vouwen en aandrukken, zodat iets opstaande rand ontstaat. Bakpapier in rondje knippen en op taart leggen. Blindbakvulling of peulvruchten in taart leggen. In midden van oven bodem ca. 15 minuten bakken. Intussen in keukenmachine 60 g amandelen tot poeder malen. In kom met houten lepel 50 g boter romig roeren. Poedersuiker en fijngemalen amandelen erdoor mengen. Ei en crème fraîche erdoor roeren zodat gladde crème ontstaat. Abrikozen laten uitlekken. Intussen boven kom bloem zeven. Rest van (koude) boter in blokjes snijden en aan bloem toevoegen. Suiker toevoegen en geheel tot soepel deeg kneden. Tussen vingers deeg verkrumelen. Bodem uit oven nemen en in ca. 10 minuten iets laten afkoelen. Oven terugdraaien naar 200 °C of gasovenstand 4. Amandelcrème over deeg uitstrijken. Abrikozen met bolle kant onder in cirkels (van buiten naar binnen) over crème verdelen. Krumeldeeg erover strooien. In midden van oven taart in ca. 25 à 30 minuten licht goudbruin en gaar bakken. Intussen rest van amandelen grof hakken. Taart uit oven nemen en laten afkoelen tot lauwwarm. Bestrooien met gehakte amandelen en poedersuiker.

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 840 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 57 g - koolhydraten 69 g

## Abrikozen-sjalottentaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

8 sjalotjes,  
50 g boter of margarine,  
1 eetlepel vindaloopasta (Indiase kruidenpasta, potje á 283 g,  
Patak's),  
75 g suiker,  
3 á 4 dl tomatensap,  
8 abrikozen,  
200 g gegrilde kalkoenborst (vleeswaren),  
1 blikje pizzadeeg (Danerolles, 270 g),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotjes pellen en halveren. In braadpan boter smelten. Vindaloopasta erdoor roeren. Sjalotjes erdoor scheppen en in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren. Sjalotjes op bord scheppen. Suiker \_door bakvet roeren en op zacht vuur in ca. 4 minuten laten smelten, af en toe doorroeren. Al roerend tomatensap toevoegen en ca. 2 minuten laten inkoken tot dikke saus. Iets laten afkoelen. Abrikozen wassen, halveren en pitten verwijderen. Kalkoenborst in reepjes snijden. Taartvorm invetten en bekleden met pizzadeeg. Kalkoenborst over taartbodem verdelen. Abrikozen met bolle kant naar boven erop leggen. Sjalotjes erover verdelen en saus erover uitstrijken. Abrikozen-sjalottentaart in ca. 20 á 25 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per punt: 235 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 8 g- koolhydraten 32 g

## Advocaatpudding met mango

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 7 g - koolhydraten 36 g

## Alles over stoven

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Een scheutje kookvocht, 'n handje verse kruiden en aandacht. Vooral dit laatste ingrediënt maakt de stoofpot zo heerlijk en onovertroffen.

Stoven, sudderen en smoren

Stoven komt er grofweg op neer dat vlees, vis of groente bij betrekkelijk lage temperatuur wordt bereid met een flinke hoeveelheid vocht. Terwijl je bij koken het kookwater gewoon weggooit, doe je dat bij stoven juist niet. Duurt stoven heel lang, dan noemen we het sudderen. En dan is er nog smoren. Daarbij wordt juist weer heel weinig vocht gebruikt.

Stoven, sudderen en smoren kan zowel op het fornuis als in de oven, altijd met een deksel op de pan. Het gaat er heerlijk van ruiken in huis.

Wat kan de stoofpan in?

Niet alle soorten vlees lenen zich om te worden gestoofd. Zo zou je sappige biefstuk en lamskoteletjes er alleen maar mee verknoeien. Andere soorten vlees zijn juist bijzonder geschikt. Zo bevatten delen van het rund, varken en lam veel stug bindweefsel, waardoor het vlees tijd nodig heeft om lekker mals en zacht te worden. Daar staat tegenover dat dit vlees meer smaak heeft dan vlees dat snel gaar is.

Toch kun je wel degelijk ingrediënten stoven die eigenlijk gebraden zouden moeten worden. Kip en vis zijn daar een goed voorbeeld van. De stooftijd is dan vrij kort: kip heeft een half tot een heel uur nodig; vis maar een kwartier.

Bij groenten hangt het af van de dikte en de structuur; een stevige stoofpot van winterwortels doet er langer over om te garen dan bijvoorbeeld broccoli.

Laag vuur

Stoofvlees is gebaat bij een lange garing bij een lage temperatuur. Op een normaal gasfornuis is het moeilijk om de temperatuur niet te hoog te laten oplopen; een verdeelplaatje is essentieel. Wordt het vlees te heet, dan trekken de eiwitten erin samen en wordt het vlees stug en droog.

Zo ga je te werk

Vaak wordt vlees eerst aangebraden. Voor een smaakvol resultaat is dat niet noodzakelijk. Wel geeft het een aantrekkelijke kleur aan het vlees. Aanbraden doe je door het vlees te bakken in hete boter of olie. Doe nooit te veel tegelijk in de pan, anders kan het vocht dat uit het vlees komt niet snel genoeg verdampen en begint alles te koken.

Braad daarom in porties aan; zo'n drie ons per keer. Voeg daarna vocht toe (wijn of bier, fond, bouillon

## Alles over stoven

---

of water) en de noodzakelijke smaakgevers. Iets zuurs (wijn, azijn of citroensap) helpt bij het malser maken van het vlees. De hoeveelheid vocht is ook belangrijk; meestal wordt het vlees half onder of bijna onder gezet. Sluit de pan en sudder de inhoud op een kleine pit op een vlamverdeler óf in de oven op 130 °C tot 150 °C. Hoe langer het gerecht op het vuur staat, hoe smaakvoller het wordt.

Nu de saus nog

Als de gaartijd om is en het vlees zacht, kan de saus worden afgemaakt en zo nodig gebonden. Haal altijd eerst het vlees met een schuimspaan uit de pan. Om te binden moet de saus meestal koken, en dat zou het malse vlees alsnog taai kunnen maken.

Binden kan met zetmeel, zoals bloem, maïzena of allesbinder. In de Franse keuken gebruikt men graag een 'beurre manié', een mengsel van gelijke delen bloem en boter, die goed worden gemengd. De Catalanen hanteren een methode die regelrecht uit de Middeleeuwen stamt. Zij voegen fijngewreven noten (vaak amandelen), knoflook, kruiden en oud brood toe, als bindmiddel. In Nederland doen we dat laatste ook, of gebruiken een plak kruidkoek.

Smaakmakers

Stoofpotten bestaan zelden uit het hoofdingrediënt alleen. Vlees en vis geven hun smaak af aan het stoofvocht, maar nemen hieruit ook weer smaak op. Daarom is het lekker om geen water, maar wijn of bouillon te gebruiken en ander lekkers in de pan te doen.

Paddestoelen worden vaak apart gebakken en pas op het laatst in de pan gedaan, zodat ze hun eigen smaak behouden. Wil je juist hun kernachtige aroma in de saus hebben, dan mogen ze langer meestoven.

Gedroogde fruitsoorten als pruimen en abrikozen vormen een karakteristiek onderdeel van Marokkaanse tajines, maar denk ook aan konijn met pruimen uit Vlaanderen. Afhankelijk van de stooftijd blijft het fruit heel of valt het uit elkaar.

Groenten verliezen hun knapperigheid, maar geven veel smaak en aroma af aan een stoofpot. Zo hakken Italianen altijd wat bleekselderij, wortel en ui fijn, een mengsel dat ze niet voor niets 'odori' (geuren) noemen. In Noord-Afrikaanse stoofpotten voor bij couscous sudderen ze ook groenten kort mee, in grove stukken gesneden zodat ze heel blijven.

Specerijen komen in allerlei vormen in suddergerechten terecht. Want in tropische landen gebruikt men graag de verse vorm, terwijl in Europa de gedroogde versies de overhand hebben.

Voeg fijngesneden verse groene kruidenpas vijf minuten voor het einde van de bereidingstijd aan een stoofgerecht toe, anders vervliegt hun kostbare aroma. Steeltjes van peterselie of koriander kunnen wel wat langer meestoven om hun smaak af te geven; vis ze wel voor het serveren uit de pan.

Geurige stoofgerechten

## Amandel-aardbeishake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
vet 9 g - eiwit 3 g - koolhydraten 40 g

## Amandel-griesmeelpudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 liter melk,  
90 g griesmeel,  
mispunt zout,  
stukje citroenschil,  
75 g suiker,  
50 g pijnboompitten,  
2 eetlepels amandellikeur (slijter),  
sla groom uit spuitbus,  
tulbandvorm inhoud ca. 600 ml  
keukenpapier

### ***Bereiding***

In pan melk aan de kook brengen. Griesmeel, zout en stukje citroenschil toevoegen en al roerend ca. 4 minuten laten koken. Suiker en helft van pijnboompitten toevoegen en pan van fornuis nemen. Stukje citroenschil verwijderen. Tulbandvorm omspoelen met koud water. Amandellikeur door griesmeel roeren en pudding in tulbandvorm schenken. Laten afkoelen (in bak met koud water) en vervolgens in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. Rest van pijnboompitten in droge koekenpan goudgeel roosteren. Op keukenpapier laten afkoelen Tulbandvorm ca. 20 seconden onderdompelen in heet water. Schaal op vorm leggen, samen keren en pudding uit vorm laten glijden. Pudding met slagroom bespuiten en bestrooien met pijnboompitten.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 10 g - koolhydraten 45 g

## Amandelkoekjes

---

Menugang	Gebak, Koek en Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 15 Stuks.

60 g witte basterdsuiker,  
100 g bloem,  
mespunt zout,  
75 g boter of margarine,  
1 eetlepel citroenrasp (Baukje),  
1/2 zakje amandelschaafsel (à 45 g, Baukje)  
1 ei,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Van basterdsuiker 1 eetlepel bewaren, rest van basterdsuiker met bloem en zout boven kom zeven. Boter toevoegen en met twee messen in kleine blokjes snijden. Citroenrasp toevoegen. Deeg met koele hand snel tot samenhangende bal kneden. Deegbal afgedekt in koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Amandelschaafsel grof hakken. In bordje amandelschaafsel en achtergehouden basterdsuiker door elkaar scheppen. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier. In kommetje ei loskloppen. Van deeg 15 gelijke balletjes vormen. Tussen handpalmen tot rondjes uitdrukken. Koekjes bestrijken met ei en vervolgens in amandelmengsel drukken. Koekjes met voldoende tussenruimte op bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en lichtbruin bakken. Koekjes uit oven op taartrooster laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per stuk: 95 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 5 g - koolhydraten 10 g

## Amandellikeur-dessert

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

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

## Amandelmerengues met likeurroom

---

Menugang	Gebak, Koek en Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje amandelschaafsel (45 g Baukje)

50 g poedersuiker,

2 eiwitten,

60 g kristalsuiker,

1/2 theelepel citroensap,

1/2 eetlepel maïzena,

1 bekertje sla groom (125 ml),

2 eetlepels koffielikeur (slijter),

bakpapier,

keukenmachine

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 1. Bakplaat bekleden met bakpapier. In keukenmachine 1/2 zakje amandelschaafsel met poedersuiker fijnmalen. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen en tijdens kloppen citroensap toevoegen. Beetje bij beetje kristalsuiker toevoegen. Maïzena boven schuim zeven en luchtig erdoor spatelen. Amandel-suikermengsel toevoegen en luchtig erdoor spatelen. Met eetlepel rondjes vormen van ca. 4 cm doorsnede. Overige amandelschaafsel fijnknippen en over schuimpjes strooien. Schuimpjes in midden van oven ca. 50 minuten bakken. Schuimpjes laten afkoelen en bakpapier voorzichtig van schuimpjes trekken. Schuimpjes in gesloten trommel bewaren. In kom slagroom stijfkloppen met 1/2 eetlepel suiker. Koffielikeur erdoor spatelen. Over helft van hoeveelheid schuimpjes op platte zijde 1 theelepeltje likeurroom scheppen en andere schuimpjes eveneens met platte zijde er tegenaan zetten. Schuimpjes bestrooien met poedersuiker.

Vorbereiden: ca. 1 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 17 g - koolhydraten 32 g

## Amandel-mokka petit fours

---

Menugang	Gebak, Koek en Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g, Baukje)

1 roomboter amandelcake (400 g, AH),

1 bakje pannacotta café (2 x 75 g, Dolce Italia)

50 g morkaboontjes (doosje à 150 g, Vandberg)

poedersuiker uit de strooibus

### ***Bereiding***

Amandelschaafsel in droge koekenpan in ca. 2 minuten al omscheppend goudbruin roosteren. Van cake korstjes afsnijden. Cake in 2 stukken van ca. 7 cm. lang snijden. Cake overlans in 4 plakken van ca. 1 cm dik snijden (2 plakken worden niet meer gebruikt). In kom pannacotta met mixer glad roeren. 2 Plakken cake dun met pannacotta besmeren. Van morkaboontjes 16 bewaren, rest fijnhakken en door pannacotta roeren. Pannacotta over 4 plakken cake verdelen en tot dikke laag uitsmeren. Op dik besmeerde plak cake tweede dik besmeerde plak cake leggen met pannacottakant naar boven. Afdekken met dunbesmeerde plak cake met de besmeerde kant naar boven. Zo twee stapeltjes cake maken. Stapeltjes cake elk voorzichtig in 4 vierkantjes snijden. Geroosterde amandelen erover strooien. Dun met poedersuiker bestrooien. Garneren met achtergehouden morkaboontjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 235 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 14 g - koolhydraten 24 g

## Amerikaanse beenham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 Amerikaanse beenham (ca. 1 kg),  
(2 eetlepels boter of margarine om in te vetten),  
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Schaal invetten. Verpakking van ham nemen en ham in schaal leggen.

In midden van oven ham ca. 1 uur braden. Ham insmeren met honingsaus (uit bijgesloten zakje) en in oven op 225 °C of gasovenstand 5 in ca. 10 minuten afbraden. Ham uit oven nemen en met scherp mes in plakjes snijden.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën  
vet 3 g - eiwit 24 g - koolhydraten 4 g

## Amerikaanse beenham met salade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g sperziebonen,  
150 g peultjes,  
100 g snijbonen,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
100 g doperwtjes,  
2 eetlepels mayonaise,  
1 theelepel citroensap,  
1 theelepel mosterd,  
1 eetlepel slagroom,  
1 Amerikaanse beenham (ca. 600 g, AH)

### ***Bereiding***

Sperziebonen wassen, schoonmaken en halveren. Peultjes wassen en schoonmaken. Snijbonen wassen, schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden. In pan water met snufje zout aan de kook brengen. Sperziebonen, peultjes en snijbonen ca. 2 minuten koken. Doperwtjes toevoegen en ca. 3 minuten meekoken. Bonen afspoelen onder koud water. In kommetje mayonaise, citroensap, mosterd en slagroom tot sausje kloppen op smaak brengen met zout en peper. Oven voorverwarmen volgens gebruiksaanwijzing op ham en ham volgens gebruiksaanwijzing in lage ovenschaal bereiden. Ham uit oven nemen en even laten afkoelen. Ham in plakjes snijden en op schaal leggen. Boontjes en saus ernaast scheppen. Serveren met gebakken aardappels of stokbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 1 uur  
Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 11 g - koolhydraten 9 g

## Ananas-kokospudding met mango

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

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

## Ananas-mangodrank

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 ml kokosmelk (blikje à 400 ml, Nutco),  
125 ml witte rum (slijter),  
250 g bevroren ananas,  
250 g bevroren mango,  
1 bevroren banaan,  
blender (of keukenmachine)

### ***Bereiding***

Kokosmelk en rum in blender schenken. Ananas, mango en banaan toevoegen en geheel tot stevige, gladde massa pureren. Smoothie overdoen in vier glazen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 1 g - koolhydraten 24 g

## Anchoiade (ansjovispasta)

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 blikjes ansjovisfilet in olie (á netto 46 g, Deep Blue),  
1 teentje knoflook,  
3 eetlepels(olijf)olie,  
1 eetlepel(rode wijn)azijn,  
2 theelepels tomatenpuree (blikje á 70 g),  
4 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),  
keukenpapier,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ansjovisfilets afgieten en ca. 15 minuten in kom met ruim koud water leggen om zoute smaak iets te verzachten. Ansjovis in zeef laten uitlekken en met keukenpapier droogdeppen. Knoflook pellen en uitpersen. In keukenmachine ansjovis met knoflook, olie, azijn en tomatenpuree pureren tot smeüige pasta ontstaat (= Anchoiade). Basilicum in reepjes snijden en (in draaiende keukenmachine) door Anchoiade mengen. Overdoen in schaalte.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 3 g - koolhydraten 0g

## Andijvie met pecannoten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 kleine krop andijvie (ca. 500 g)

6 stoneleeks

1 rode paprika

2 eetlepels (zonnebloem)olie

2 eetlepels ketjap manis

2 eetlepels tomatenketchup

1 1/2 eetlepel bakgember (potje)

1/2 bakje pecannoten (á 120 g)

### **Bereiding**

Andijvie schoonmaken, wassen en grof snijden. In vergiet andijvie goed laten uitlekken. Stoneleeks schoonmaken en in stukjes snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. In wok (of hapjespan) olie verhitten. Stoneleeks en paprika hierin al omscheppend ca. 2 minuten op hoog vuur bakken. Andijvie erbij doen en nog ca. 1 minuut meebakken en laten slinken. Ketjap, tomatenketchup en gember toevoegen en andijvieschotel nog ca. 1 minuut op hoog vuur al omscheppend bakken. Pecannoten door andijvie scheppen. Serveren met rijst en een oosters vleesgerecht.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 16 g - koolhydraten 15 g

## Andijviesalade met aardbeien

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kleine krop andijvie (ca. 350 g)  
150 g aardbeien  
3 eetlepels citroensap  
3/4 zakje verse Italiaanse-kruidentmix (á 30 g)  
75 g verse roomkaas met knoflook  
100 ml zure room (bekertje á 125 ml)  
3 theelepels groene peperkorrels (potje, Royal Mail)  
zout  
(versgemalen) peper  
1 kleine, rijpe avocado

### ***Bereiding***

Andijvie schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden. In vergiet andijvie goed laten uitlekken. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen, grote aardbeien halveren. Verse-kruidentmix fijnhakken. In slaschaal roomkaas met zure room, 2 eetlepels citroensap, gehakte kruiden en peperkorrels tot saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Avocado halveren, pit verwijderen en schillen. Avocado in blokjes snijden en direct besprenkelen met rest van citroensap. Andijvie door saus scheppen. Aardbeien en avocado door andijvie scheppen. Serveren met bijvoorbeeld gebakken nieuwe aardappels en biefstuk.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 15 g - koolhydraten 8 g

## Andijvieschotel met karbonade

---

Menugang	Stampotten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pakje aardappelpuree (130 g, Maggi),  
4 bosuitjes,  
4 schouderkarbonades,  
2 eetlepels boter of margarine,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels olie,  
2 zakken panklare andijvie (à 400 g),  
nootmuskaat,  
5 plakken jonge kaas (Campina),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Schouderkarbonades bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten en karbonades in ca. 15 minuten gaar bakken, halverwege keren. Intussen in hapjespan olie verhitten. Bosuitjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Andijvie beetje voor beetje toevoegen en op hoog vuur al omscheppend ca. 5 minuten laten slinken. In vergiet laten uitlekken. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Schaal invetten. Aardappelpuree erin scheppen en uitstrijken. Andijvie erop scheppen. Plakjes kaas erover verdelen. ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 4 minuten laten smelten. Karbonades op vier borden leggen. Andijvieschotel ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 37 g - koolhydraten 26 g

## Antipasto van groenten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 limoen,  
4 eetlepels (olijf)olie, 1 theelepel honing,  
1 gele paprika,  
1/2 aubergine,  
zout,  
zwarte peper (uit de molen),  
2 teentjes knoflook,  
4 takjes Italiaanse-kruidenmix,  
12 groene olijven zonder pit,  
1 bakje rucola (30 g)

### **Bereiding**

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Limoen uitpersen en met 3 eetlepels olie en honing tot dressing roeren. Paprika ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 10 minuten roosteren tot schil bruin kleurt, af en toe keren. Intussen aubergine wassen, uiteinde verwijderen en schuin in plakken snijden van ca. 1/2 cm dikte. Anti-aanbakpan of grillpan verhitten. Aubergineplakjes insmeren met olie en op hoog vuur ca. 2 minuut grillen, halverwege keren. Plakjes iets laten afkoelen. Bestrooien met zout en peper en licht besprenkelen met dressing. Paprika tot lauwwarm laten afkoelen. Paprika in vieren snijden, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en met scherp mesje schil eraf trekken. Paprikaplakjes in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper. Besprenkelen met dressing. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Olijven halveren. Kruidenblaadjes van takjes rissen en grof snijden. Steeltjes van rucola snijden. In kom rucola licht besprenkelen met dressing en luchtig mengen. Rucola, aubergine en paprika over vier borden verdelen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Knoflook, olijven en kruiden al omscheppend ca. 1 minuut op hoog vuur bakken. Olijvenmengsel over salade scheppen. Serveren met geroosterd brood.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 14 g - koolhydraten 5 g

## Antipasto vegetariano

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 g gedroogde tomaten (potje, Saggi Ortaggi),  
80 g aubergine op olie (AH Zucchini),  
1 bolletje mozzarella (125 g),  
1/4 ciabatta,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
3 theelepels Italiaanse keukenkruiden,  
peper,  
zout,  
2 bakjes rucola (à 30 g),  
80 g paddestoelen op olie (AH Funghi),  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Gedroogde tomaten en aubergine in reepjes snijden. Mozzarella in 12 plakjes snijden, tot gebruik in koelkast zetten. Brood in blokjes van ca. 1 cm snijden. Bakplaat bekleden met bakpapier. In kom broodblokjes mengen met 3 eetlepels olie en kruiden. Bestrooien met zout en peper. Vervolgens blokjes in midden van oven in ca. 4 minuten lichtbruin bakken. Rond midden van vier borden elk 3 plakjes mozzarella leggen. In ruime kom rucola, tomaat, paddestoelen en aubergine luchtig mengen. Salade op midden van borden verdelen. Mozzarella bedruppelen met balsamicoazijn en rest van olie. Bestrooien met zout en peper. Broodblokjes erover strooien.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

eiwit 10 g - vet 24 g - koolhydraten 20 g

## Appel met muntsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

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

## Appelcarpaccio met roquefort

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 appels (Jona gold),  
2 dl droge witte wijn,  
3 eetlepels vloeibare honing,  
4 gedroogde vijgen,  
150 g roquefort,  
appelboor

### ***Bereiding***

Met appelboor klokhuizen uit appels boren. Appels schillen en in dunne plakken snijden. In pan wijn met honing aan de kook brengen. Appelplakken erin leggen en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes koken, halverwege voorzichtig omscheppen. Appel uit pan op groot plat bord scheppen. Achtergebleven stoofvocht op hoog vuur in ca. 5 minuten tot siroop inkoken. Intussen vijgen in reepjes snijden. Vijgen door siroop scheppen. Siroop over appel schenken en tot gebruik laten afkoelen. Appelplakken met vijgen en siroop over vier borden verdelen. Kaas erover verkrumelen.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 12 g - koolhydraten 29 g

## Appelcompote

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 600 g appels (Elstar),  
2 theelepels citroenrasp (Baukje),  
1 eetlepel suiker,  
mespunt kaneelpoeder,  
magnetronbestendige schaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

Appels schillen en klokhuizen eruit snijden. Appels in grove stukken snijden. Appel in schaal doen, citroenrasp erdoor scheppen. Schaal in magnetron zetten en appels in ca. 6 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) gaar laten worden, halverwege omscheppen. Appels uit magnetron nemen en in schaal ca. 5 minuten laten nagaren. Suiker toevoegen en omscheppen tot compote. Laten afkoelen. Bestrooien met kaneel.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 18 g

## Appelcompote met pistachenootjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 appels (bijv. Jonagold),  
2 cm verse gemberwortel,  
ca. 300 ml slagroom ijs,  
3 dl zoete witte wijn,  
2 eetlepels suiker,  
25 g gepelde pistachenootjes,  
(vier hoge ijscoupes)

### ***Bereiding***

Appels schillen, in 8 partjes snijden en klokhuizen verwijderen. Gember schillen en fijnhakken. In pan wijn met gember aan de kook brengen. Appelpartjes erin leggen en in ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Appelpartjes met schuimspaan in schaal leggen. Vocht zeven, suiker erdoor roeren en inkoken tot stroperig begint te worden. Vocht over appeltjes schenken. Pistachenootjes erdoor scheppen. Appeltjes laten afkoelen en vervolgens in koelkast in ca. 1 uur door en door koud laten worden. IJs ca. 10 minuten van tevoren uit diepvries nemen en iets laten afkoelen. Met ijsbolletjeslepel slagroomijs in coupes scheppen. Appelpartjes met pistachenootjes en vocht erover verdelen.

Vorbereiden: ca. 30 minuten

Wachttijd: ca. 1 uur en 30 minuten

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 26 g

## Appel-kaneelmuffins

---

Menugang	Gebak, Koek en Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 8 Stuks

50 g boter of margarine  
100 g bloem  
50 g (lichtbruine) basterdsuiker  
mespuntje zout  
2 theelepels bakpoeder  
1 theelepel kaneel  
1 eetlepel suiker  
1 ei  
3/4 dl melk  
1 kleine appel  
8 papieren cakevormpjes (Baukje)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan boter zachtjes smelten. Bloem met basterdsuiker, zout, bakpoeder en 1/2 theelepel kaneel boven kom zeven. Rest van kaneel en suiker in kommetje door elkaar roeren. In andere kom ei met melk en gesmolten boter loskloppen. Eiermengsel over bloemmengsel schenken en tot beslag roeren. Cakevormpjes op bakplaat zetten en beslag erover verdelen. Appel schillen en in 8 stukken snijden. Stukken appel in beslag steken en kaneel-suikermengsel erover strooien. Muffins in midden van oven in ca. 20 minuten bruin bakken. Ca. 5 minuten in uitgeschakelde oven laten staan. Uit oven op taartrooster verder laten afkoelen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 6 g - koolhydraten 19 g

## Appelkruimeltaart met bosvruchten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 4 g - koolhydraten 63 g

## Appels met rum-rozijnen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eetlepels rozijnen,  
5 eetlepels rum (slijter),  
50 g zachte boter of margarine,  
50 g witte basterdsuiker,  
4 appels (Jonagold),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
appelboor,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Rozijnen onder stromend water afspoelen. In steelpan rozijnen met rum aan de kook brengen. Tegen de kook aan ca. 10 minuten laten wellen. 4 Stukken aluminiumfolie van 20 x 20 cm dun invetten. In kommetje boter en basterdsuiker door elkaar mengen. Rozijnen afgieten en door botermengsel mengen. Appels schillen. Met appelboor klokhuis er ruim uitboren, op aluminiumfolie zetten en vullen met rum-rozijnenmengsel. Aluminiumfolie eromheen vouwen.

BEREIDEN: Appels in aluminiumfolie tussen houtskool van barbecue leggen en in ca. 30 minuten gaar poffen. Op vier bordjes zetten en folie openvouwen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

Vet 11 g - eiwit 0 g - koolhydraten 22 g

## Appelsorbetijs met amandelroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen,  
2 Granny Smith appels,  
1 dl appelsap,  
150 g poedersuiker,  
2 eetlepels Calvados (slijter),  
50 g amandelspijs (Baukje),  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
1 theelepel koekkruiden,  
keukenmachine,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

(twee dagen van tevoren): Citroen schoonboenen. Dunne reep schil eraf snijden. Citroen uitpersen. Appels wassen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen. Parten bedruppelen met citroensap. In pan appelsap met 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Poedersuiker erin oplossen. Appels, citroensap en citroenschil toevoegen en appels ca. 7 minuten zachtjes koken. Schil verwijderen. Appels laten afkoelen in kookvocht en 1 nacht in koelkast bewaren. Appels met vocht en Calvados pureren in keukenmachine. Appelpuree in (metalen) vorm of diepvriesdoos scheppen en in diepvries in ca. 4 uur laten bevriezen. Tussendoor 4 maal met vork doorkloppen. (Of ijs in ijsmachine bereiden volgens gebruiksaanwijzing.) Amandelspijs fijnverkruiden. Slagroom en spijskruiden met mixer stijfkloppen. 1/2 Theelepel koekkruiden erdoor scheppen. IJs uit diepvries nemen en iets zacht laten worden. Met ijsbolletjeslepel 8 bolletjes ijs scheppen. Over vier (diepe) bordjes verdelen. Amandelroom ernaast scheppen. Bestrooien met snufje koekkruiden. Serveren met appel-kaneelwafeltjes.

Voorbereiden: ca. 25 minuten

Wachttijd: ca. 4 uur

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 14 g - koolhydraten 57 g

## Appeltaart met pecannoten

---

Menugang	Gebak, Koek en Taart	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

5 plakjes (roomboter) bladerdeeg (diepvries),  
3 eetlepels bakgember (potje, AH),  
3 eetlepels krenten,  
1 theelepel piment,  
1 sinaasappel,  
50 g pecannoten,  
2 appels (Golden Delicious),  
1 eetlepel citroensap,  
1 eetlepel witte basterdsuiker,  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
bakpapier

### **Bereiding**

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Intussen gember, krenten en piment door elkaar mengen. Sinaasappel schoonboenen onder koud water en boven schaalpje schil eraf raspen (rest van sinaasappel wordt niet gebruikt). Noten fijnhakken en met sinaasappelschil door gembermengsel scheppen. Aanrecht en deegroller met bloem bestuiven. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 26 cm doorsnede, zijkanten rond bijsnijden. Bakplaat bekleden met bakpapier en deeg erop leggen. Gembermengsel over deeglap verdelen, tot ca. 3 cm van rand. Appels wassen, klokhuisen eruit boren. Appels in vieren snijden. Parten in plakjes van ca. 2 mm dik snijden. Plakjes besprenkelen met citroensap en bestrooien met suiker. Appelplakjes cirkelvormig en dakpansgewijs op taart rangschikken. Taart in midden van oven in ca. 30 minuten lichtbruin bakken. Taart uit oven nemen en laten afkoelen. Taart in 6 punten snijden.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per punt: 275 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 16 g - koolhydraten 29 g

## Artisjokbodems met geitenkaassalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën  
vet 18 g- eiwit 7 g- koolhydraten 4 g

## Artisjokbodems met pestomayonaise

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

8 artisjokbodems (blik á 400 g, Royal Mail),  
3 dikke plakken rauwe ham (á ca. 50 g),  
1 potje rode pesto (113 ml, Grand'Italia),  
2 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels zure room (bekertje á 125 ml, AH),  
1 bakje tuinkers (20 g),  
Keukenpapier

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Artisjokbodems op keukenpapier laten uitlekken. Ham in piepkleine blokjes snijden. In kom pesto, mayonaise en zure room mengen. Hamblokjes erdoor scheppen. Tot gebruik in de koelkast zetten.

BEREIDEN: Pestomayonaise over artisjokbodems verdelen. Garneren met toefjes tuinkers.

Voorbereiden: ca. 5 minuten

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën

Vet 13 g- eiwit 5 g- koolhydraten 3 g

## Artisjokbodems met tapenade

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 12 Stuks.

2 blikjes artisjokbodems (à netto 185 g, Royal Mail)  
1 teentje knoflook,  
150 g zwarte olijven zonder pit (potje à 160 g, Drossa),  
3 ansjovisfilets in olie (blikje à 48 g, Deep Blue)  
1 eetlepel kappertjes (Royal Mail),  
1 theelepel tijm,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 takje peterselie,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Artisjokbodems laten uitlekken. Knoflook pellen. In keukenmachine olijven, knoflook, ansjovisfilets, kappertjes, tijm en olie tot grof mengsel malen. Olijvenmengsel over holle kanten van artisjokbodems verdelen. Artisjokbodems rangschikken op platte schaal en peterselie erboven fijnknippen. Tapa tot gebruik koud bewaren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 75 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 6 g - koolhydraten 5 g

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

## Artisjokfrittata met gruyère

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

10 eieren,  
6 takjes verse salie,  
6 takjes verse ore gano,  
300 g geraspte gruyère (zakje à 100 g, AH), zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 blikken artisjokharten (à netto 400 g, Mickey),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
100 g zwarte olijven zonder pit,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Eieren loskloppen. Blaadjes van 4 takjes salie en 4 takjes oregano fijnknippen en samen met 200 g gruyère door eieren mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Artisjokharten laten uitlekken en in vieren snijden. In grote koekenpan met anti-aanbaklaag helft van olie verhitten. Helft van eimengsel toevoegen, helft van artisjokharten en helft van zwarte olijven erover verdelen. Omelet op laag vuur afgedekt ca. 8 minuten bakken, af en toe randen met spatel losmaken. Omelet overdoen in ronde ovenschaal. Helft van rest van gruyère over omelet verdelen en ca. 3 minuten onder grill zetten tot frittata goudgeel ziet. Op bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. Zo ook tweede omelet bakken. Garneren met blaadjes salie en oregano. Serveren met gebakken aardappels en groene sla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 690 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 54 g - koolhydraten 12 g

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

## Artisjokharten met tuinbonen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 pak tuinbonen (300 g, diepvries, AH),  
2 stevige tomaten,  
1 ui,  
1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),  
2 takjes oregano (zakje á 15 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### **Bereiding**

BEREIDEN: (Tuinbonen ca. 2 uur van tevoren uit diepvries halen en laten ontdooien.) In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Artisjokharten in zeef laten uitlekken en halveren. In kopje oregano fijnknippen. In pan olie verhitten en ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaatstukjes ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Tuinbonen, artisjokharten en oregano erdoor scheppen. Afgedekt ca. 5 minuten zachtjes smoren. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij gegrilde lamskoteletjes en gebakken aardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën

Vet 5 g - eiwit 6 g - koolhydraten 11 g

## Artisjokken met ansjovis

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 13 g - koolhydraten 29 g

## Artisjokken met geitenkaas dressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (witte-wijn)azijn,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels (noten)olie,  
150 g zachte geitenkaas (Chèvre de Bellay),  
zout,  
peper,  
1 zakje hazelnoten (65 g, Baukje),  
2 blikjes artisjokharten (à 400 g, Mickey),  
1 zakje gemengde friséesla (200 g),  
magnetronfolie

### ***Bereiding***

Azijn en beide soorten olie in kom door elkaar kloppen. Kaas erboven verkrumelen en erdoor roeren. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Noten grof hakken en in droge koekenpan ca. 4 minuten al omscheppend roosteren. Artisjokken in vergiet laten uitlekken. Artisjokken halveren, in lage schaal leggen en afdekken met magnetronfolie. Artisjokken in magnetron ca. 4 minuten op hoogste stand (700 Watt) verwarmen. Sla over vier borden verdelen. Artisjokken over sla verdelen. Dressing over salade sprenkelen. Garneren met noten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

eiwit 13 g - vet 37 g - koolhydraten 11 g

## Artisjokken met twee sausjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 3 g - koolhydraten 17 g

## Artisjokkenspiesjes met rauwe ham

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

170 g verse geitenkaas (bijv. Bettine Blanc),  
peper,  
16 artisjokharten (ca. 4 blikken à 400 g),  
1 zakje verse rozemarijn,  
8 plakjes Südtiroler Schinken (vleeswaren),  
ca. 1 eetlepel olijfolie,  
8 satéprikkers,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Geitenkaas met vork losroeren. Op smaak brengen met peper. Artisjokharten goed laten uitlekken. Artisjokken vullen met kaas. Takjes rozemarijn doormidden snijden. Plakken ham in lengte halveren. Artisjokken met takjes rozemarijn in plakje ham wikkelen, satéprikkers erdoor steken. Oven voorverwarmen op 250 °C of gasovenstand 6. Bakplaat bekleden met bakpapier en spiesjes erop leggen, zo dat kaas aan bovenkant ligt (i.v.m. smelten). Dun bestrijken met olie. Spiesjes in midden van oven 5 à 7 minuten bakken, tot ham krokant is.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

eiwit 10 g - vet 7 g - koolhydraten 11 g

## Artisjokragout met ham en koriander

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4+ personen

2 blikken artisjokbodems (à netto 400 g, Royal Mail)  
6 bosuitjes  
2 dl droge witte wijn  
2 potten vleesfond (à 380 ml, AH)  
300 g beenham in iets dikker gesneden plakken  
1 zakje verse peterselie (30 g)  
1 zakje verse koriander (15 g)  
2 bekertjes crème fraîche (à 200 ml)  
8 eetlepels allesbinder  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Artisjokken in zeef goed laten uitlekken. Bosuitjes wassen en in dunne ringetjes snijden. In (steel)pan uiringetjes met wijn en fond aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 8 minuten iets laten inkoken. Intussen ham in reepjes snijden. Peterselie en koriander fijnknippen. Artisjokbodems in vieren snijden. Crème fraîche door wijnmengsel roeren en ca. 1 minuut zachtjes meekoken. Artisjokken, ham, peterselie en koriander toevoegen. Allesbinder erdoor roeren en ragout nog ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met pasta of rijst en eventueel groene sla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 610 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 43 g -  
koolhydraten 30 g

## Asperge-carpaccio

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
12 witte asperges,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels notenolie,  
2 theelepels witte-wijnazijn,  
4 eetlepels halfdroge witte wijn,  
zout, peper,  
2 bakjes rucola (à 30 g),  
80 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. Aspergeschillen met 1 1/2 dl water aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten trekken. Intussen asperges in lengte met dunschiller in dunne repen snijden. In kommetje sjalotje, 4 eetlepels aspergekookvocht, olie, notenolie, azijn en wijn tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Aspergerepen door dressing scheppen. Rucola over vier borden verdelen. Aspergerepen in midden leggen. Achtergebleven dressing erover sprenkelen. Pijnboompitten erover strooien. Serveren met bruin stobbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 40 g - koolhydraten 4 g

## Asperges à la flamande

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4+ personen

1/2 citroen,  
36 mooie witte asperges, 120 g roomboter,  
4 eieren,  
1 sjalotje,  
1 teentje knoflook,  
1/4 zakje verse Pro vençaaalse-kruidentmix (à 30 g),  
1 kilo verse spinazie, 3 1/2 eetlepel olijfolie,  
8 plakken Bretonse ham (ca. 200 g),  
zout,  
peper,  
nootmuskaat,  
(grillpan)

### ***Bereiding***

Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. In lage brede pan aspergeschillen en -uiteinden, citroen, 20 g boter en asperges leggen. Zoveel water erbij schenken dat asperges net onder staan. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 4 minuten zachtjes koken. Pan van vuur nemen en asperges ca. 15 minuten laten nagaren. Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken. Eieren afspoelen onder koud water en pellen. Eiwit en eigeel apart boven twee kommetjes door zeef wrijven. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Provençaaalse kruiden van takjes nemen en heel fijnknippen. Spinazie uitzoeken, wassen en laten uitlekken. Grillpan (of koekenpan met anti-aanbaklaag) bestrijken met 1/2 eetlepel olie. Pan heet laten worden en 2 hamplakken in ca. 1 à 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met fijngeknipte kruiden. Zo ook andere hamplakken bakken. In pan rest van boter zachtjes laten smelten, niet laten kleuren. In grote pan rest van olie verhitten. Sjalot en knoflook fruiten. Spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend bakken tot spinazie geslonken is maar nog wel fel groen ziet. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Asperges uit kookvocht nemen en over vier borden verdelen. Gegrilde ham, gehakt ei en spinazie ernaast leggen. Gesmolten boter over asperges schenken.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 40 g -

koolhydraten 14 g

## Asperges in marinade

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 9 g - koolhydraten 5g

## Asperges op ham met saffraandressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg (groene) asperges,  
5 eetlepels maïskiemolie,  
4 saffraandraadjes (Silvo),  
6 eetlepels vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
3 eetlepels witte-wijnazijn,  
400 g beenham,  
zout,  
peper,  
1 theelepel poedersuiker

### ***Bereiding***

Van asperges onderste houtachtige gedeelte (ca. 3 cm) afsnijden. Asperges in lengte halveren en in stukken van ca. 5 cm snijden. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Asperges ca. 4 minuten roerbakken. Saffraandraadjes ca. 3 minuten in 1 eetlepel warm water weken. Intussen in pannetje vleesfond in ca. 3 minuten inkoken tot ca. 2 eetlepels. 3 Eetlepels olie, 3 eetlepels azijn en saffraan met weekvocht aan fond toevoegen en aan de kook brengen. Ham op vier borden leggen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Op laatste moment asperges bestrooien met poedersuiker en nog eenmaal omscheppen. Asperges half op ham scheppen. Saus over asperges sprenkelen.  
Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 22 g - koolhydraten 8 g

## Aspergesalade met jambon grillé

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,  
250 g groene asperges,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
1 theelepel suiker,  
peper,  
1 zakje verse basilicum,  
200 g spinazie,  
8 plakjes jam bon grillé,  
5 kleine tomaten,  
2 plakjes overjarige kaas,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

In pan water met snufje zout aan de kook brengen. Intussen van asperges onderkant afsnijden en schuin in stukken van 4 cm snijden. Asperges ca. 2 minuten koken en in kookvocht in ca. 1 uur laten afkoelen. In kommetje 2 eetlepels olie, citroensap en suiker tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Boven kopje basilicum fijnknippen. Spinazie wassen, steeltjes verwijderen en met keukenpapier droogdeppen. Spinazieblaadjes dakpansgewijs over vier borden verdelen. Asperges in vergiet laten uitlekken en over spinazie verdelen. In anti-aanbakpan ham op zacht vuur krokant bakken. Intussen tomaten in plakjes van 1/2 cm dik snijden. In koekenpan rest van olie verhitten en tomaten in ca. 2 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Tomaten bestrooien met zout en peper. Dressing over salade sprenkelen. Van kaas korstjes verwijderen en kaas in grove stukken breken. Hamplakjes in grove stukken verdelen. Ham, tomaat en kaas over salade verdelen. Garneren met basilicum reepjes.

Vorbereiden: ca. 10 minuten

Wachttijd: ca. 1 uur

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën

eiwit 12 g - vet 16 g - koolhydraten 4 g

## Aspergesalade met rookkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

zout,  
500 g groene asperges,  
1 bakje kerstomaatjes,  
3 eetlepels (witte wijn)azijn,  
5 eetlepels olijfolie,  
versgemalen peper,  
150 g gesneden rookkaas (plakjes ca. 2 mm dik),  
1 zakje verse basilicum (15 g),  
1 afsluitbare picknickschaal,  
2 afsluitbare koelkastbakjes

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Asperges wassen en houtachtige uiteinden 2 à 3 cm eraf snijden. Kopjes (ca. 4 cm) van asperges snijden. Stelen in lengte halveren en in stukjes van ca. 3 cm snijden. Aspergekopjes en stukjes in kokend water in ca. 3 minuten beetgaar koken. Asperges voorzichtig in vergiet doen, afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken. Kerstomaatjes wassen en halveren. In picknickschaal azijn, olie, zout en peper tot dressing kloppen. Asperges en tomaat erdoor scheppen. Tot vertrek in picknickschaal in koelkast zetten. Korstjes van kaas snijden en kaas in piepkleine blokjes snijden. Tot vertrek in koelkastbakje in koelkast zetten. Basilicumblaadjes van takjes plukken en in reepjes snijden. Tot vertrek in koelkastbakje in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Aspergesalade, kaas en basilicum in koeltas vervoeren. Ter plekke kaas en basilicum door salade scheppen. Salade op zes bordjes scheppen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 15 g- eiwit 7 g- koolhydraten 3 g

## Aspergesalade met zalm

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

400 g groene asperges,  
400 g witte asperges,  
Zout,  
4 eieren,  
2 vleestomaten,  
8 eetlepels mayonaise,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
4 eetlepels kerrievoeder,  
1 bakje zalmsnippers (250 g, Foppen),  
peper,  
2 eetlepels citroensap,  
Platte schaal ca. 30 x 40 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Groene asperges voorzichtig wassen en ca. 15 minuten in koud water leggen. Intussen witte asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Van groene en witte asperges houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. Asperges schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden. In pan met ruim water en zout groene asperges in ca. 10 à 15 minuten (afhankelijk van dikte) beetgaar koken. In andere pan met ruim water en zout witte asperges in ca. 10 à 20 minuten (afhankelijk van dikte) beetgaar koken. In vergiet asperges afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen, pellen en grof hakken. Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water (van eieren), afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. In kom mayonaise, crème fraîche en kerrievoeder tot saus roeren.

BEREIDEN: In kom asperges, eieren, zalmsnippers, zout en peper door elkaar scheppen. Besprenkelen met citroensap. In midden van schaal kom met saus zetten. Aspergesalade eromheen scheppen. Garneren met tomaatblokjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocaloriën

Vet 24 g - eiwit 13 g - koolhydraten 4 g

## Aspergesalade met zalmreepjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g groene asperges,  
1 1/2 cm gemberwortel,  
4 eetlepels (olijf)olie  
2 eetlepels (witte-wijn)azijn,  
200 g gravad lachs (gemarineerde zalm),  
4 eetlepels crème fraîche,  
zout,  
peper,  
1 zakje waterkers (75 g),  
1 eetlepel imitatiekaviaar (potje, Novo Mare)

### ***Bereiding***

Asperges voorzichtig wassen en aan onderkant ca. 2 à 3 cm afsnijden. In pan met ruim water en zout asperges (afhankelijk van dikte) in ca. 10 à 15 minuten gaar koken. Asperges in kookvocht laten afkoelen. Gember schillen en zeer fijn snijden. Olie, azijn en gesneden gember tot dressing roeren, zout en peper naar smaak toevoegen. Zalm in reepjes snijden. Crème fraîche losroeren met zout en peper. Waterkers in ruime kom mengen met gemberdressing. Waterkers over vier borden verdelen. Zalmreepjes over waterkers verdelen. Asperges bij salade leggen. Crème fraîche op asperges scheppen. Imitatiekaviaar met theelepeltje op crème fraîche scheppen.

Vorbereiden: ca. 25 minuten

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

eiwit 11 g - vet 24 g - koolhydraten 2 g

## Aspergesalade met zalmsteak

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

1/4 theelepel bouillonpoeder,  
3 zongedroogde tomaten (zakje, Fiordelisi),  
7 eetlepels (maïskiem)olie,  
2 eetlepels (witte wijn)azijn  
zout, peper,  
1/2 zakje verse koriander,  
3 warm gerookte-zalmsteaks  
250 g kleine groene asperges  
1 zakje slamelange (100 g),  
keukenpapier

### **Bereiding**

Water aan de kook brengen. In kom bouillonpoeder en 1 eetlepel water vermengen. In andere kom gedroogde tomaten in 3 eetlepels kokend water laten weken. In kommetje 6 eetlepels olie, de azijn en de bouillon tot sausje kloppen. Op smaak brengen met peper. Koriander erboven fijnknippen. Zalm in plakjes snijden. Tomaten uit water halen en met keukenpapier droogdeppen en in dunne reepjes snijden. Asperges in stukken van 3 cm snijden. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Asperges in ca. 5 minuten al omscheppend beetgaar bakken. Intussen sla over schaal verdelen. Asperges en zalm erover verdelen. Sausje nogmaals doorkloppen en over salade sprenkelen. Garneren met reepjes gedroogde tomaat.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Protugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

215 kilocalorieën

eiwit 10 g - vet 18 g - koolhydraten 3 g

## Aspergeschotel met Parmezaanse kaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

Zout,

1 kg witte asperges,

75 g Parmezaanse kaas (stukje),

50 g boter of margarine,

(versgemalen) zwarte peper,

lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Houtachtige uiteinden (ca. 2 à 3 cm) eraf snijden. Asperges in kokend water in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Kaas raspen. In (steel)pan boter smelten. In vergiet asperges laten uitlekken. Asperges naast elkaar in ovenschaal leggen. Boter erover schenken, zodat alle asperges ermee bedekt zijn. Bestrooien met peper en kaas. In midden van oven aspergeschotel in ca. 20 minuten gaar en goudbruin laten worden. Serveren bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

Vet 15 g - eiwit 10 g - koolhydraten 6 g

## Aspergesoep met kipfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot groene asperges (370 ml, AH),  
100 g kipfilet met tuinkruiden (vleeswaar),  
1 zak aspergesoep (400 ml, AH Huistraiteur),  
2 eetlepels zure room

### ***Bereiding***

Asperges in stukken snijden. Kipfilet in reepjes snijden. In pan aspergesoep met asperges en kipfilet verwarmen. Soep in twee diepe borden scheppen. Zure room erop scheppen. Serveren met stokbrood en boter.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 14 g - koolhydraten 12 g

## Au bain-marie

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Bij een au bain-marie bereiding wordt een gerecht of saus verwarmd in een kom die boven de stoom van een heet, niet-kokend waterbad wordt geplaatst. Op deze manier komt de warmte niet alleen vanaf de onderkant, maar ook vanaf de zijkanten. De methode wordt ook wel gebruikt om gerechten warm te houden. Het grote voordeel van deze bereiding is dat het gerecht op deze manier gelijkmatig wordt verhit. Door de indirecte warmte bereikt het gerecht bovendien niet het kookpunt. Dit is belangrijk bij gerechten die bijvoorbeeld door het gebruik van eidooiers snel kunnen schiften. Ook ingrediënten die snel verbranden en daardoor bitter gaan smaken zoals chocolade kunnen het beste au bain-marie worden verwarmd. Er zijn speciale au bain-marie pannen te koop. Plaats bij het ontbreken hiervan een steelpan in een iets ruimere pan. Let er wel op dat de bodem van de steelpan het hete water niet raakt.

## Aubergine met pesto

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 aubergine,  
2 eetlepels olijf(olie),  
2 eetlepels pesto (potje, Grand'Italia),  
8 satéstokjes

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Satéstokjes ca. 10 minuten laten weken in ruim koud water. Intussen aubergine wassen, schoonmaken en in blokjes van ca. 4 cm snijden. Aubergineblokjes aan satéstokjes steken. Bestrijken met olie. Spiesjes ca. 10 cm onder hete grill ca. 5 minuten roosteren. Bestrijken met pesto.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

Vet 8 g- eiwit 1 g- koolhydraten 2 g

## Aubergine-gehakttaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

7 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),  
1 aubergine,  
75 g rozijnen,  
1 blik gepelde tomaten (netto 400 g),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
300 g rundergehakt,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
zout,  
(zwarte)peper,  
2 eieren,  
3 preien (ca. 400 g),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
springvorm doorsnede ca. 24 cm,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Aubergine wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Rozijnen wassen en in zeef laten uitlekken. Tomaten laten uitlekken, hierbij 4 eetlepels vocht opvangen (rest wordt niet gebruikt). Tomaten in stukken snijden. In braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Gehakt in ca. 2 minuten rul bakken. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Gehakt uit pan scheppen. Aubergineblokjes met kaneelpoeder in dezelfde pan in ca. 3 minuten bruin bakken. Pan van vuur nemen. Tomaat, gehakt en rozijnen erdoor scheppen. Gehaktmengsel op smaak brengen met zout en peper. In kommetje eieren met tomatenvocht losroeren. Door gehaktmengsel scheppen. Vorm invetten. Vellen fillobladerdeeg stergewijs op elkaar leggen, hierbij elke laag dun bestrijken met olie (1 eetlepel olie achterhouden). Vorm bekleden met deegstapel, hierbij deeg iets over de rand laten hangen. Gehaktmengsel in vorm scheppen. Overhangend deeg in vorm 'gekreukt' tot rand vormen. In midden van oven taart in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart uit oven nemen en laten afkoelen. Afgekoelde taart tot gebruik afgedekt in koelkast (of in diepvries) zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taart uit koelkast nemen en afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven taart ca. 20 minuten verwarmen. Intussen prei schoonmaken, wassen en in dunne ringetjes snijden. In wok of braadpan rest van olie verhitten en prei in ca. 3 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken. Taart uit oven nemen. Prei op smaak brengen met zout en op taart scheppen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
vet 30 g - eiwit 24 g - koolhydraten 42 g

## Aubergines met geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines,  
7 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 citroen,  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
3 takjes munt (zakje á 15 g),  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail), zout,  
peper,  
1 sjalotje,  
2 crottins chevre chauvignol (geitenkaasjes),  
(ca. 12 groene olijven)

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aubergine wassen en diagonaal elk in 6 plakken van ca. 1 cm dik snijden (kapjes worden niet meer gebruikt). Aubergineplakken aan beide kanten dun bestrijken met 2 eetlepels olie. Op rooster ca. 5 cm onder grill aubergine in ca. 5 minuten bruin roosteren, halverwege keren.

2.Citroen uitpersen. Peterselie en munt fijnknippen. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Citroensap en rest van olie tot dressing kloppen. Kruiden, kappertjes en knoflook erdoor scheppen en dressing op smaak brengen met zout en peper. Aubergineplakken in grote schaal leggen, dressing erover schenken en afgedekt ca. 30 minuten in koelkast zetten. Sjalotje pellen en in dunne ringen snijden.

3.Bereiden: Geitenkaasjes met natgemaakt mes elk in 6 plakjes snijden. Op vier borden elk 1 plak aubergine leggen, plakje geitenkaas erop leggen, sjalotring erop leggen. Rest van aubergineplakjes op dezelfde manier beleggen en geheel als waaier rangschikken. Rest van marinade erover scheppen (garneren met olijven).

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per een persoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 27 g -  
koolhydraten 4 g

## Auberginespies met krielaardappeltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine,  
(zee)zout,  
16 krielaardappeltjes in de schil (zakje à 350 g),  
1/2 potje gedroogde tomaten op olie (à 200 g, Saggi Ortaggi),  
1 zakje verse basilicum,  
(versgemalen) zwarte peper,  
16 cherrytomaatjes (bakje à 250 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
4 metalen of houten spiesen,  
keukenmachine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Aubergine wassen, schoonmaken en in lengte in 6 dunne plakken snijden. Plakken in lengte halveren, bestrooien met zout en ca. 20 minuten laten liggen. Intussen aardappeltjes in pan met weinig water en zout in ca. 5 minuten beetgaar koken. In zeef laten uitlekken. In keukenmachine gedroogde tomaatjes (met aanhangende olie) en basilicum pureren tot grove pasta. Op smaak brengen met peper. Plakken aubergine droogdeppen met keukenpapier en bestrijken met tomatenmengsel. Elke plak stevig oprollen. Afwisselend auberginerolletjes, krielaardappeltjes en cherrytomaatjes aan spiesen steken. Spiesen tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. (Van tevoren auberginespiesen op kamertemperatuur laten komen.) Spiesen rondom bestrijken met olie en op hete barbecue in ca. 6 minuten rondom mooi bruin roosteren.

Vorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 25 g - koolhydraten 14 g

## Avocado-chilibonensalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4+ personen)

4 limoenen  
2 avocado's  
1 1/2 dl (olijf)olie  
1/2 theelepel zout  
peper  
2 blikjes chilibonen (netto 400 g, AH)  
6 (tros)tomaten  
2 rode uien  
2 zakjes verse koriander (15 g)  
4 ijsbergslablaadjes  
1 zakje geraspte cheddar (100 g, Uniekaas)

### ***Bereiding***

Schil van 2 limoenen onder koud stromend water schoonboenen en raspen. Limoenen uitpersen. In kommetje limoensap en rasp met olie, zout en peper door elkaar kloppen. Avocado's schillen, helften langs pit lossnijden en in blokjes snijden. Avocadoblokjes in kom doen, saus erover schenken en voorzichtig omscheppen. Chilibonen in zeef laten uitlekken. Vier tomaten in vieren snijden. Zaadjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden. Andere tomaten in plakjes snijden. Uien pellen en in dunne ringen snijden. Bonen en tomatenblokjes door avocado scheppen en tot gebruik in koelkast bewaren. Korianderblaadjes in kopje in stukjes knippen, 4 takjes achterhouden voor garnering. Sla wassen en droogdeppen. Koriander door salade scheppen. Op vier borden elk 1 blaadje sla leggen. Salade in ijsbergslablad scheppen. Bestrooien met cheddar. Garneren met plakjes tomaat, uiringen en koriander. Serveren met tortillachips.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 600 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 43 g -  
koolhydraten 35 g

## Avocadodressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 tomaat,  
1 rijpe avocado (ca. 300 g),  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
2 eetlepels slasaus,  
enkele druppels tabasco,  
zout,  
(staafmixer)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Met staafmixer vruchtvlees pureren (of met vork fijnprakken). Citroensap en slasaus erdoor roeren tot gebonden dressing ontstaat. Op smaak brengen met tabasco en zout. Tomatenblokjes erdoor roeren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per dressing: 80 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 1 g- koolhydraten 4

## Avocadosalade met gorgonzola

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 10 g - koolhydraten 14 g

## Avocadosalade met tomaat

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren,  
2 limoenen,  
4 ansjovisfilets (blikje à 48 g),  
1 sjalotje,  
1 doosje cherrytomaatjes (250 g),  
4 takjes koriander,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
4 eetlepels droge witte wijn (Riesling),  
1 theelepel honing,  
zout,  
2 avocado's  
1 theelepel tabasco jalapeño (flesje à 75 ml)

### ***Bereiding***

In ca. 10 minuten eieren hardkoken. Afspoelen onder koud water en pellen. Limoenen uitpersen, 1 eetlepel sap apart houden. Ansjovisfilets in stukjes snijden. Sjalotje pellen en heel fijn snipperen. Cherrytomaatjes wassen en doormidden snijden. Korianderblaadjes van steeltjes plukken. In kommetje limoensap, sjalot, olie, wijn, honing en tabasco tot dressing roeren. Ansjovis door dressing roeren. Op smaak brengen met zout. Eieren in kleine stukjes snijden en door dressing scheppen. Met dunschiller avocado's schillen. Vruchten rondom pit insnijden, beide helften met draaiende beweging van pit losmaken en pit verwijderen. Avocado's in dunne plakken snijden. Bedruppelen met limoensap. Avocado en cherrytomaatjes over vier kleine bordjes verdelen. Eivinaigrette over avocado verdelen. Garneren met koriander.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

365 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 31 g - koolhydraten 10 g

## Avocadosaus met crudités

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 winterpeen,  
4 stengels bleekselderij,  
1 rode paprika,  
1 groene paprika,  
1 grote rijpe avocado (ca. 700 g),  
1 citroen,  
1 groene appel, (Granny Smith),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
2 theelepels tacokruiden,  
zout,  
peper,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Wortel schoonmaken, wassen en in reepjes van ca. 1 cm breed snijden. Bleekselderij wassen en schoonmaken. Stengels in lengte halveren en in stukjes van ca. 4 cm snijden. Paprika's schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Groenten apart in kommetjes leggen en tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten. Avocado halveren en pit verwijderen. Met lepel vruchtvlies uit schil lepelen. Citroen uitpersen. Appel wassen, halveren, klokhuis verwijderen en kleinsnijden. Avocado, citroensap, appel, crème fraîche, tacokruiden, zout en peper in keukenmachine of met staafmixer grof pureren. Avocadosaus tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Saus nogmaals doorroeren en overdoen in kom. Kom in midden van platte schaal zetten. Crudités eromheen leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

Vet 12 g - eiwit 3 g - koolhydraten 9g

## Avocado-soep

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

vet 17 g- eiwit 7 g- koolhydraten 4 g

## Avocadotaartje met kaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kant-en-klare roomboterpannenkoeken,  
60 g La Grande Hironnelle kaas (stukje),  
100 g champignons,  
1/2 ui,  
1 takje tijm,  
1 teentje knoflook,  
1 rijpe avocado,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
ca. 2 1/2 eetlepel olijfolie,  
zout, peper,  
1 eetlepel sesamzaad (Zonnatura)  
3 eetlepels rode wijn

### ***Bereiding***

Met behulp van glas 6 rondjes uit pannenkoeken steken. Korstjes van kaas snijden en kaas raspen. Champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Tijmblaadjes van takjes nemen. Knoflook pellen en fijnhakken. Avocado dun schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlies in kleine blokjes snijden. Citroensap, 1 eetlepel olie en helft van knoflook en 1 eetlepel kaas erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Pannenkoekrondjes dik bestrooien met rest van kaas. Sesamzaad erover strooien. Bakplaat van oven invetten met olie. In koekenpan 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 1 minuut bakken. Champignons ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Kaasrondjes op bakplaat leggen en in enkele minuten in midden van oven goudbruin bakken. Knoflook en tijm door champignons roeren. Wijn erbij schenken en op hoog vuur laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Op twee borden schepje avocadosalade doen (helft van hoeveelheid). Twee kaasrondjes er schuin op leggen. Champignons erop scheppen. Afdekken met 2 kaasrondjes, rest van avocadosalade en laatste 2 kaasrondjes. Direct serveren.

Vorbereiden: ca. 10 minuten

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 40 g - koolhydraten 24 g

## Ayam betawi met komkommersalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje ayam betawi (500 g, Lonny's),  
25 g taugé,  
1 bakje kom kom merrauwkost (150 g, AH),  
2 eetlepels sambalsaus hot (flesje, Conimex),  
kleine kroepoek (zakje, Conimex)

### ***Bereiding***

In waterkoker water aan de kook brengen. Intussen ayam betawi volgens gebruiksaanwijzing op verpakking in magnetron verwarmen. Taugè in vergiet doen en kokend water erover schenken. Taugé laten uitlekken en door komkommerrauwkost scheppen. Sambalsaus erdoor scheppen. Komkommersalade en kroepoek bij de ayam betawi serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1330 kilocalorieën

eiwit 35 g - vet 41 g - koolhydraten 203 g

## Baguette kruidenboter met chorizo

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 baguette kruidenboter (AH Koelvers),  
100 g geroosterde rode en gele paprika (pak à 200 g,  
Verderegno),  
1/2 rode ui,  
100 g chorizo (plakjes)

### ***Bereiding***

Bereiden: Paprika's in reepjes snijden. Ui pellen en in ringen snijden. Baguette in lengte opensnijden en beleggen met paprika, ui en chorizo. Baguette dichtklappen en in voorverwarmde oven volgens gebruiksaanwijzing afbakken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 480 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 30 g - koolhydraten 44 g

## Baklava

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 30 stuks

ca. 250 g fillobladerdeeg (diepvries, Easy Bakery),

150 g suiker,

2 eetlepels sinaasappelsiroop,

1 eetlepel citroensap,

100 g boter of margarine,

200 g walnoten,

1 theelepel kaneelpoeder,

vierkante bakvorm ca. 30 x 30 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: (Deeg van tevoren volgens aanwijzingen op verpakking laten ontdooien.) In pan suiker, 1 dl water, sinaasappelsiroop en citroensap aan de kook brengen en op laag vuur in ca. 5 minuten tot siroop laten inkoken. Siroop laten afkoelen en vervolgens tot gebruik in koelkast zetten. Oven voorverwarmen op ca. 150 °C of gasovenstand 2. In pannetje boter smelten. Walnoten fijn hakken (of in keukenmachine malen). Vorm bestrijken met beetje gesmolten boter en hierin een velletje deeg leggen. Deeg bestrijken met boter en afdekken met volgend laagje deeg en zo doorgaan tot helft van velletjes deeg gebruikt is. Deeg bestrijken met gesmolten boter en bestrooien met walnoten en kaneelpoeder. Noten afdekken met velletje deeg en bestrijken met boter zo doorgaan tot alle deeg gebruikt is. Baklava met puntig mes ruitvormig insnijden. Baklava ca. 25 minuten in midden van oven bakken. Oventemperatuur vervolgens naar 225 °C of gasovenstand 5 draaien en baklava nog ca. 10 minuten bakken. Baklava uit oven nemen en direct koude siroop over baklava schenken. Baklava laten afkoelen. Baklava via ingesneden ruitpatroon in stukjes snijden.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per stuk: 115 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 7 g - koolhydraten 11 g

## Balsamicodressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 plak Goudse overjarige kaas (ca. 50 g),  
1 theelepel kappertjes (Royal Mail),  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
5 eetlepels olijfolie,  
2 bosuitjes,  
peper,  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Van kaas korstjes afsnijden. Kaas in reepjes breken. Bosuitjes schoonmaken en in kleine ringetjes snijden. Kappertjes fijnhakken. In kommetje azijn en olie tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes en kappertjes erdoor scheppen. Dressing over salade verdelen. Op laatste moment kaas erover strooien.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 160 kilocalorieën

vet 16 g- eiwit 3 g- koolhydraten 0 g

## Bami met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak AH Bami (1 kilo),  
1 bakje roze garnalen (125 g, AH),  
2 eetlepels seroendeng (potje, Conimex),  
1/2 flesje zoete chilisaus (Calvé),  
1 bakje komkommer-rauwkost (125 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In wok Bami met garnalen al omscheppend verwarmen. Bami op vier borden scheppen.  
Serveren met seroendeng, chilisaus en komkommer-rauwkost.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 15 g - koolhydraten 63 g

## Basilicum dressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olijfolie,  
2 eetlepels rode wijnazijn,  
1 theelepel Dijon mosterd (Grey),  
1 theelepel suiker,  
1 eetlepel pesto (potje),  
peper,  
zout,  
2 takjes basilicum (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kommetje olie, azijn, mosterd, suiker en pesto tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. In kopje basilicum fijnknippen. Dressing over salade sprenkelen en bestrooien met basilicum.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per dressing: 130 kilocalorieën  
vet 14 g- eiwit 0 g- koolhydraten 0 g

## Basilicum-fetarol

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pak fillobladerdeeg (250 g, diepvries, Easy Bakery),  
50 g pijnboompitten (zakje á 100 g, Star),  
2 zakjes verse basilicum (á 15 g),  
200 g fetakaas,  
1 bakje magere kwark (225 g, Mona),  
1 (scharrel)eierdooier,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1/2 zakje verse knoflookbieslook (á 20 g),  
50 g boter of margarine,  
3 eetlepels paneermeel,  
6 tomaten,  
3/4 dl medium dry sherry,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
stuk kaasdoek van ca. 40 x 80 cm of twee schone theedoeken  
zonder wasmiddelenluchtjes,  
(keukenmachine),  
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Bladerdeeg ca. 2 uur van tevoren laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). In droge koekenpan pijnboompitten in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Laten afkoelen. Basilicum fijnhakken. Feta in stukjes snijden. In keukenmachine feta, kwark en eierdooier mengen tot gladde massa of boven kom door zeef wrijven en mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van bieslook erboven fijnknippen. Helft van basilicum erdoor roeren. In steelpan boter smelten. Vorm invetten. Doek(en) op aanrecht leggen. Vellen bladerdeeg halveren en korte kanten dun bestrijken met gesmolten boter. 4 Halve vellen bladerdeeg naast elkaar op doek leggen, zodat korte kanten elkaar ca. 2 cm overlappen. Dun bestrijken met gesmolten boter. Hierop nog 2 lagen van 4 halve vellen bladerdeeg leggen. Elke laag dun bestrijken met gesmolten boter. Paneermeel erover strooien. Rest van basilicum erover strooien. Kaasmengsel erover uitstrijken, hierbij ca. 3 cm van rand vrijhouden. Pijnboompitten erover strooien. Bladerdeeg met behulp van doek over vulling vouwen, zodat lange worst ontstaat. Rand dun bestrijken met boter en vastplakken. Deegrol oprollen tot ronde platte spiraalvorm, uiteinde tegen rol plakken en met naad naar beneden in vorm leggen. Bovenkant royaal bestrijken met rest van gesmolten boter. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Tomaten wassen en in stukken snijden. In keukenmachine tomaten pureren of boven kom door zeef wrijven. In pan tomatenpuree met sherry aan de kook brengen en ca. 8 minuten op hoog vuur laten inkoken. Boven andere pan door zeef wrijven. Rest van bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven rol in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven ca. 5 minuten laten staan. Vier borden voorverwarmen. Saus opnieuw zachtjes verwarmen. Rol in 4 punten snijden en op borden leggen. Saus ernaast scheppen. Serveren met gemengde sla van eikenbladsla, veldsla en kerstomaatjes.

## Basilicum-fetarol

---

Vorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 23 g - koolhydraten 46 g

## Basilicummayonaise

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje verse basilicum (15 g),  
1 1/2 dl mayonaise,  
1 theelepel citroensap,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Basilicum heel fijnhakken. In kommetje basilicum door mayonaise scheppen. Op smaak brengen met citroensap en peper. Serveren bij bijvoorbeeld gegrilde zalmfilet.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 31 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

## Basilicumsoep met curryroom

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 6 personen

3 bosuitjes,  
1 grote aardappel (ca. 100 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 kippenbouillontablet,  
4 zakjes verse basilicum,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
1/2 theelepel currypasta (Indiase kruidenpasta Patak),  
1/2 bakje zalmblokjes (à 100 g, AH),  
staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan olie verhitten. Uiringetjes en aardappel ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Bouillontablet erboven verkruimelen en 6 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en aardappel in ca. 10 minuten zachtjes gaarkoken. Basilicum toevoegen en geheel met staafmixer (of in keukenmachine) pureren tot gladde, lichtgebonden soep. In kom slagroom en currypasta door elkaar roeren.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Soep opnieuw verwarmen. Curryroom bijna stijfkloppen. Soep in zes ovenbestendige theekopjes scheppen. Curryroom erop scheppen. Kopjes op bakplaat zetten en onder grill schuiven. Room in ca. 1 à 2 minuten lichtbruin laten kleuren. Zalm over room verdelen. Kopjes op schoteltjes zetten en soep direct serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 4 g

## Beschuitbol met garnalensalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 6 g - koolhydraten 21 g

## Bieflapjes met mango-gembersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 mango (ca. 300 g),  
4 bolletjes gember,  
2 eetlepels gembersiroop,  
1 dl tomatensap,  
3 bosuitjes,  
1 zakje sugar snaps (150 g),  
400 g bieflapjes,  
1 eetlepel chilipoeder,  
3 eetlepels olie,  
1 teentje knoflook,  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
keukenmachine,  
wok of hapjespan

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Mango schillen en vruchtvlies in plakken van pit snijden. In keukenmachine mango met gember, gembersiroop en tomatensap tot gladde saus pureren of mango en gember heel fijn snijden en alles boven kom door zeef wrijven. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Sugar snaps schoonmaken. Bieflapjes in dunne reepjes snijden. Bestrooien met chilipoeder.

**BEREIDEN:** In wok olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bieflapjes al omscheppend in ca. 3 minuten bruin bakken. Bosui en sugar snaps toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Mangosaus en bouillonpoeder toevoegen en aan de kook brengen. Nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met pandanrijst.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 25 g - koolhydraten 24 g

## Biefreepjes met pepersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

2 zakjes langkorrelige snelkookrijst (rijstbultje, à 125 g, Uncle Ben's),

500 g rosbief à la minute,

4 eetlepels boter of margarine,

2 zakjes peultjes en worteltjes (à 200 g, AH),

2 zakjes groene pepersaus (à 225 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water met snufje zout aan de kook brengen. Rijstbultjes in ca. 10 minuten gaar koken. Rijst laten uitlekken, zakjes openknippen en met vork losroeren. Intussen rosbiefplakjes in reepjes snijden. In pan helft van boter verhitten. Biefreepjes op hoog vuur in ca. 3 minuten al omscheppend bruin bakken. Biefreepjes uit pan nemen. Rest van boter toevoegen. Peultjes en worteltjes ca. 3 minuten roerbakken. Saus toevoegen en ca. 3 minuten meewarmen. Biefreepjes toevoegen en nog ca. 2 minuten meewarmen. Serveren met rijst.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën

eiwit 35 g - vet 19 g - koolhydraten 58 g

## Biefstuk met cranberry-portsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

250 g verse cranberry's (zakje á 500 g),  
1 dl sinaasappelsap,  
2 theelepels tijm,  
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),  
2 dl rode port,  
1 eetlepel suiker,  
2 theelepels aardappelzetmeel,  
50 g magor-kaas,  
2 Argentijnse biefstukken (á ca. 125 g),  
25 g boter of margarine,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 theelepels roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail),  
spuitzak met grove kartelmond

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In zeef cranberry's wassen en laten uitlekken. In pan cranberry's met sinaasappelsap en tijm aan de kook brengen en in ca. 10 minuten gaarkoken. Cranberry's boven andere pan door zeef wrijven. Fond, port en suiker door cranberrypuree roeren. Aan de kook brengen en op hoog vuur ca. 10 minuten inkoken. In kopje aardappelzetmeel losroeren met 2 theelepels water. Al roerend aan vocht toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. In kommetje magor smeug roeren en overdoen in spuitzak.

**BEREIDEN:** (Biefstukken in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen). Twee borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Biefstukken in ca. 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Zout en peper erover strooien. Biefstukken op warme borden leggen en (onder aluminiumfolie) warmhouden. Cranberrysaus door bakvet roeren. Aan de kook brengen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Saus langs biefstukken scheppen. Op elke biefstuk flinke toef magor spuiten. Roze peperbessen erover strooien. Serveren met aardappelpuree en gegilde of gestoomde courgette.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 39 g - koolhydraten 38 g

## Biefstuk met frambozendressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes frambozen (à 200 g),  
4 bosuitjes,  
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail),  
1 zakje frisée (sla, 200 g, AH),  
50 g boter of margarine,  
4 biefstukken (AH Greenfields, à ca. 150 g),  
zout,  
peper,  
2 eetlepels frambozenazijn (flesje, AH),  
1 theelepel vloeibare honing,  
1 theelepel tijm,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Frambozen voorzichtig afspoelen onder koud water. In kom 12 frambozen met vork pureren. Bosuitjes schoonmaken, in lengte halveren en schuin in stukken van ca. 3 cm snijden. Peperbessen tussen twee lepels pletten. Frisée over vier borden verdelen. In pan boter verhitten. Biefstukken in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Biefstukken bestrooien met zout en peper, uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden. Met 1 dl water aanbaksels losroeren. Azijn, honing, tijm en gepureerde frambozen erdoor roeren. Van vuur af op smaak brengen met zout en peper. Biefstukken op frisée leggen. Vleesvocht door saus roeren en op biefstukken scheppen. Garneren met frambozen, bosui en geplette pepertjes. Serveren met stokbrood of frites.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 38 g - vet 13 g - koolhydraten 10 g

## Biefstuk met groene-pepersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakken gemengde sla (à 200 g, AH),  
6 eetlepels mosterd-honingdressing (AH Huistraiteur),  
3 eetlepels boter of margarine,  
4 biefstukjes (à ca. 150 g),  
zout,  
peper,  
1 zak Vlaamse frites (750 g, diepvries, Aviko),  
2 zakjes groene-pepersaus (à 225 g, AH Huistraiteur),  
olie om te frituren

### ***Bereiding***

Bereiden: Olie verhitten tot 180 °C. Intussen sla in kom doen en dressing erdoor scheppen. In koekenpan boter verhitten. Biefstuk in ca. 8 minuten bruinbakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Intussen frites in hete olie in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Biefstukken uit pan op vier borden scheppen. Peppersaus door achtergebleven bakvet roeren en op laag vuur verwarmen. Saus naast en over biefstuk scheppen. Frites ernaast scheppen. Sla apart erbij geven.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 900 kilocalorieën  
eiwit 45 g - vet 49 g - koolhydraten 71 g

## Biefstuk met oesterzwammen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 uien,  
2 bakjes oesterzwammen (à 150 g, AH),  
40 g boter of margarine,  
4 biefstukjes (à ca. 125 g), zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 eetlepel milde mosterd,  
2 eetlepels cognac (slijter), 6 eetlepels sla groom,  
2 takjes peterselie (zakje à 30 g), keukenpapier,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Uien pellen en heel fijn snipperen. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. In koekenpan boter smelten. Biefstukjes in ca. 4 à 5 minuten rosé bakken, halverwege keren. Uit pan nemen, bestrooien met zout en peper en warmhouden in aluminiumfolie.  
2. In bakvet ui en oesterzwammen ca. 3 minuten bakken, af en toe omscheppen. Mosterd, cognac en slagroom erdoor roeren en aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erboven fijnknippen en erdoor scheppen.  
3. Biefstukjes op vier borden leggen. Oesterzwammensel erover scheppen. Serveren met gebakken aardappeltjes en kropsla.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

380 kilocalorieën eiwit 34 g - vet 23 g -  
koolhydraten 5 g

## Biefstuk met paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 grote (tros)tomaat,  
1 bakje paddestoelen varia (200 g),  
3 bosuitjes,  
2 takjes verse tijm (zakje á 15 g),  
50 g magere spekreepjes,  
25 g boter of margarine,  
2 biefstukjes (á ca. 100 g, zelfbediening),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 eetlepels medium dry sherry,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In (steel)pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlies in reepjes snijden. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. Twee borden voorverwarmen. In hapjespan spekreepjes in ca. 5 minuten zachtjes krokant bakken. Op bordje scheppen. Aan spekvat 1/2 eetlepel boter toevoegen. In spekvat paddestoelen, bosui en tijmblaadjes ca. 4 minuten al omscheppend bakken tot vocht verdampt is. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Biefstukken in ca. 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Tomaatreepjes door paddestoelen scheppen en 1 minuut meebakken. Zout en peper over vlees strooien. Biefstukken op warme borden leggen. Sherry door bakvet roeren en jus over biefstukken schenken. Gebakken paddestoelen op biefstukken scheppen. Spekjes erover strooien. Serveren met gebakken aardappeltjes en sperziebonen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 32 g - koolhydraten 4 g

## Biefstuk met paddestoelensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
4 eetlepels cognac (slijter),  
2 sjalotjes,  
2 doosjes paddestoelen-varia (à 200 g),  
75 gram boter of margarine,  
4 biefstukjes (à 125 g),  
1 eetlepel (maïs)olie,  
1 eetlepel maïzena,  
zout,  
peper,  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Fond en cognac in pan op hoog vuur in ca. 10 minuten tot helft inkoken. Intussen sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in grove stukken snijden. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan 25 g boter verhitten. Biefstukken in ca. 3 à 4 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Warmhouden in aluminiumfolie. Intussen in koekenpan olie verhitten. Paddestoelen en sjalotje in ca. 3 minuten op hoog vuur bakken, regelmatig omscheppen. Intussen boter in blokjes snijden en met staaf- of handmixer door saus kloppen zodat gladde saus ontstaat. In kopje maïzena losroeren met 1 eetlepel koud water. Al roerend door kokende saus roeren, blijven roeren tot mooi gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout. Saus over borden verdelen. Biefstuk in midden leggen. Paddestoelen eromheen scheppen. Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 37 g - koolhydraten 4 g

## Biefstuk met pikante kokossaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mihoen (pak à 125 g, Conimex),  
6 eetlepels santen (zakje à 30 g, Conimex),  
1 1/2 eetlepel sambal oelek (Conimex),  
1 eetlepel witte basterdsuiker,  
4 eetlepels limoensap (Sicilia),  
1 1/4 dl kokosmelk (blikje à 400 g, Nutco),  
400 g biefstuk,  
2 sjalotjes,  
4 eetlepels olie,  
2 zakjes tjap tjoy-mix (400 g, AH),  
zout,  
4 eetlepels seroendeng (potje, Conimex)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water aan de kook brengen. Mihoen erin leggen en van vuur af in ca. 4 minuten gaar laten worden en vervolgens afgieten. Intussen santen door 1 dl kokend water roeren en laten oplossen. Sambal, basterdsuiker, limoensap en kokosmelk erdoor roeren. Biefstuk in reepjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. In wok of grote braadpan olie verhitten en sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Reepjes biefstuk toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Groenten toevoegen en op hoog vuur ca. 4 minuten al omscheppend bakken. Kokossaus erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout. Mihoen door groenten scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Mihoen met groenten over vier borden verdelen. Serveren met seroendeng.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 605 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 22 g - koolhydraten 68 g

## Biefstuk met stroganoffsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
2 sjalotjes,  
2 groene paprika's,  
2 bakjes champignons fijn (à 250 g), 50 g boter of margarine,  
2 teentjes knoflook,  
2 theelepels pikante paprikapoeder (AH), 1 blikje tomatenpuree (70 g),  
4 eetlepels wodka (slijter),  
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH), (versgemalen) peper,  
4 Argentijnse biefstukken (à ca. 100 g), keukenpapier

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: In steelpan fond op hoog vuur in ca. 8 minuten tot helft inkoken. Intussen sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. In pan boter verhitten, sjalot ca. 1 minuut fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Paprika en champignons toevoegen en op middelhoog vuur ca. 4 minuten bakken, af en toe omscheppen. Paprikapoeder toevoegen en op laag vuur ca. 1 minuut meebakken. Ingekookte fond en tomatenpuree erdoor roeren. Laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

2.Bereiden: Vier borden verwarmen. Saus opnieuw verwarmen. Wodka en crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Saus op laag vuur warm houden.

3.In koekenpan boter verhitten. Biefstukken bestrooien met peper. Biefstukken in ca. 5 à 7 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Op vier borden elk 1 biefstuk leggen. Saus erover en erlangs schenken. Serveren met tagliatelle en peultjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 40 g -  
koolhydraten 10

## Bieslook-roggebrood met marlijn

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes licht roggebrood,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1/2 zakje verse bieslook,  
100 g gerookte-marlijnfilet,  
4 cherrytomaatjes,  
1/2 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Sneetjes roggebrood licht besmeren met boter. Boven kommetje bieslook fijnknippen. Roggebrood met bieslook bedekken. Marlijnfilet op maat snijden en op sneetjes roggebrood leggen. Roggebrood diagonaal doorsnijden. Cherrytomaatjes halveren. Tuinkers afsnijden. Roggebrood op schaal leggen. Garneren met tuinkers en cherrytomaatjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 3 g - koolhydraten 11 g

## Bietenplakjes met geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels (olijf)olie,  
3 eetlepels citroensap,  
2 theelepels vloeibare honing,  
2 teentjes knoflook,  
zout,  
peper,  
4 takjes basilicum,  
200 g zachte geitenkaas zonder korst (Chavrine),  
4 kleine gekookte bietjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kommetje olie met citroensap en honing tot vinaigrette kloppen. Knoflook pellen en boven vinaigrette uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. 4 Grote blaadjes basilicum in fijne reepjes snijden en door vinaigrette mengen. In kommetje met vork geitenkaas iets luchtig prakken.

Bereiden: Bietjes dun schillen en aan onderkant plat afsnijden. Bieten in mooie plakjes van ca. 1 centimeter dikte snijden. Vier plakjes biet achterhouden, rest bestrijken met geitenkaas. Plakjes tot vier stapeltjes opstapelen en afdekken met achtergehouden plakjes biet. Bietenstapeltjes op midden van vier bordjes zetten en basilicumvinaigrette er omheen sprenkelen. Garneren met rest van basilicum. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 5 minuten

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 24 g - koolhydraten 5 g

## Bietensalade met veldsla

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels,  
6 eetlepels walnootolie (AH),  
3 eetlepels citroensap,  
2 theelepels vloeibare honing,  
zout,  
peper,  
500 g bieten in plakjes (bakje, AH),  
2 zakjes veldsla (à 75 g),  
50 g walnoten

### ***Bereiding***

Bereiden: Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlies en boven kom met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Opgevangen sap mengen met olie, citroensap en honing. Op smaak brengen met zout en peper. Harde steeltjes van veldsla verwijderen. Veldsla op schaal uitspreiden en 1/3 deel van dressing erover sprengen. Biet voorzichtig door rest van dressing scheppen. Bietensalade op veldsla scheppen. Sinaasappelpartjes erover verdelen. Walnoten fijnhakken en over salade strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 23 g - koolhydraten 16 g

## Bietensalsa met shoarmabroodjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 tomaten,  
1 grote ui,  
1 citroen,  
400 g geraspte bietjes (bakje, AH),  
1 zakje verse kruidenmix voor roerbak,  
(versgemalen) zwarte peper,  
zout,  
4 voorgebakken shoarmabroodjes (AH),  
1/2 zakje gemengde friséesla (à 200 g, AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Citroen uitpersen. In kom tomaten, ui, geraspte bietjes, citroensap, peper en zout door elkaar mengen. Kruiden grof snijden en door salsa mengen. Salsa tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Shoarmabroodjes volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Broodjes opensnijden en over vier bordjes verdelen. Broodjes vullen met sla en bietensalsa.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 1 g - koolhydraten 31 g

## Bietensoep met mierikswortelcrème

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gekookte bieten,  
2 kippenbouillontabletten,  
1 dunne prei,  
2 eetlepels citroensap,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje, Kühne),  
150 g Griekse yoghurt (bakje, Total),  
zout,  
100 g ontbijtspek,  
keukenmachine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Bieten schillen en in keukenmachine pureren. In grote pan bietenpuree met 1 liter water en bouillontabletten op middelmatig vuur warm laten worden. Intussen prei schoonmaken, wassen en in hele dunne ringetjes snijden. Enkele groene ringetjes prei achterhouden voor garnering, rest na ca. 5 minuten kooktijd aan bietensoep toevoegen en goed doorroeren. Citroensap en peper naar smaak toevoegen en soep nog ca. 15 minuten zachtjes verwarmen. Soep boven andere pan door zeef schenken. (Tot gebruik in koelkast zetten.)

Bereiden: Mierikswortel door yoghurt mengen. Op smaak brengen met zout. Tot gebruik in koelkast zetten. Ontbijtspek in reepjes van ca. 1 cm snijden en in koekenpan op middelhoog vuur in ca. 5 minuten knapperig bakken. Spekjes laten uitlekken op keukenpapier. Intussen bietensoep opnieuw verwarmen en over vier kommen verdelen. In midden van soep mierikswortelcrème scheppen. Soep garneren met spekjes en preiringetjes.

Vorbereiden: ca. 30 minuten, Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 13 g - koolhydraten 7 g

## Biga (voordeeg)

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje gedroogde gist  
200 g volkoren tarwe meel,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom volkorenmeel en gist door elkaar roeren. Al roerend 75 ml lauw water en 150 ml koud water toevoegen en alles goed door elkaar mengen. Kom afdekken met plasticfolie en biga op koele plaats of in koelkast minstens 24 uur laten staan. Deze hoeveelheid biga is voldoende voor het maken van 3 maal het recept voor 2 Toscaanse broden. Eventueel kunt u de biga 2 weken in de koelkast bewaren of invriezen. In de diepvries is biga ongeveer 1 maand houdbaar.

Bereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 24 uur

## Bitterkoekjesbavarois met marmelade

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

5 blaadjes witte gelatine,  
5 eierdooiers,  
80 g suiker,  
2 1/2 dl melk,  
4 eetlepels Amaretto (slijter),  
3 eetlepels rum,  
125 g bitterkoekjes,  
2 eetlepels sinaasappelmarmelade,  
2 1/2 dl slagroom,  
2 eetlepels crème fraîche,  
6 soufflévormpjes à inhoud ca. 2 dl  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Gelatineblaadjes ca. 10 minuten in ruim koud water weken. Pan met flinke bodem water tegen de kook aan brengen. In vuurvaste kom eierdooiers en suiker met mixer luchtig kloppen. Melk erdoor roeren. Kom op pan zetten en eierdooiermengsel boven hete stoom al kloppend laten binden. Gelatineblaadjes goed uitknijpen en van vuur af door vla roeren. Goed laten oplossen. Amaretto en 1 eetlepel rum erdoor roeren. Vla laten afkoelen; af en toe doorkloppen. Bitterkoekjes verkrumelen. Schilletjes uit marmelade nemen en fijnsnijden. Koekjes en stukjes schil door afgekoelde vla scheppen. Slagroom bijna stijf kloppen. Slagroom en crème fraîche goed door lobbige vla scheppen. Vormpjes afspoelen met koud water, vullen met vlamengsel en even doorscheppen. Vormpjes afdekken met plasticfolie en in koelkast in ca. 6 uur laten opstijven. Rest van marmelade en rest van rum door elkaar roeren en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Vormpjes enkele tellen in heet water houden. Bordjes op vormpjes leggen, samen keren en bavarois uit vormpjes laten glijden. Beetje marmeladesaus ernaast scheppen.

Voorbereiden: ca. 40 minuten, Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 28 g - koolhydraten 37 g

## Bitterkoekjesijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 6 g - koolhydraten 47 g

## Bitterkoekjesijs met aardbeien

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 bitterkoekjes (zakje á 250 g),  
2 eetlepels Amaretto (slijter),  
3 eetlepels sinaasappelsap,  
1/2 liter vanilleroomijs,  
250 g aardbeien,  
slagroom uit spuitbus,  
magnetronschaal inhoud ca. 1/2 liter,  
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter,  
ijsbolletjeslepel,  
4 wijde ijscoupes á inhoud ca. 3 dl

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Boven kleine schaal bitterkoekjes in stukjes knippen. Amaretto en sinaasappelsap erdoor scheppen. Ca. 1 minuut verwarmen op vol vermogen (700 Watt). Opnieuw doorscheppen en iets laten afkoelen. In andere schaal ijs onafgedekt in ca. 1 á 2 minuten op half vermogen (350 Watt) zacht laten worden. Bitterkoekjesmengsel erdoor scheppen. In diepvries ijs in ca. 1 á 2 uur laten bevriezen. Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren.

Bereiden: Met bolletjeslepel bitterkoekjesijs in coupes scheppen. Aardbeien erover verdelen. Garneren met flinke toef slagroom.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 28 g

## Bizontournedos met rozemarijnjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje,  
1 1/2 dl volle rode wijn,  
1 1/2 dl wildfond,  
1 takje rozemarijn,  
4 bizontournedos (à ca. 100 g),  
(versgemalen) peper,  
40 g room boter,  
zout,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Vanillestokje met scherp mesje opensnijden. In steelpan wijn en fond met vanille en rozemarijn aan de kook brengen. Op half hoog vuur laten inkoken tot ca. 2 dl. Ingekookt vocht zeven.

Bereiden: Bizontournedos bestrooien met peper. In grote koekenpan 30 g boter verhitten. Tournedos op hoog vuur in ca. 3 minuten rosé bakken; halverwege keren. Tournedos verpakken in aluminiumfolie, op voorverwarmde schaal leggen en bestrooien met zout. Ingekookte wijn bij bakboter gieten. Op hoog vuur aanbaksels losroeren. Saus ca. 1 minuut doorkoken. Van vuur af rest van boter erdoor kloppen. Tournedos op vier borden leggen. Saus erover gieten. Serveren met luchtige aardappelpuree met crème fraîche en gesauteerde spruitjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 11 g - koolhydraten 2 g

## Bladerdeegbakje met noten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 35 minuten

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

## Bladerdeegringen met syllabub

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
1 ei,  
1 sinaasappel,  
2 eetlepels droge sherry,  
2 eetlepels cognac of brandy (slijter),  
30 g poedersuiker,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
2 bakjes aardbeien (à 250 g),  
3 eetlepels droge witte wijn,  
1 zakje vanillesuiker,  
staafmixer,  
ronde uitsteekvormpjes doorsnede ca. 11 cm en ca. 5 cm  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bladerdeegplakjes uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Bakplaat met bekleden bakpapier. In kommetje ei loskloppen. Met grote uitsteekvormpje rondjes uit bladerdeeg steken. Met kleine uitsteekvormpje midden uit rondjes steken. Deegringen op bakplaat leggen en licht bestrijken met ei. In midden van oven deegringen in ca. 12 minuten goudbruin en gaar bakken. Deegringen met broodmes voorzichtig overdwars halveren. Laten afkoelen en tot gebruik in goed afsluitbare trommel bewaren. Sinaasappel goed schoonboenen. Boven kom schil eraf raspen. Sinaasappel halveren en uitpersen. Sinaasappelsap, sherry en cognac aan sinaasappelrasp toevoegen en al roerend poedersuiker erin oplossen. Met garde crème fraîche erdoor kloppen tot mengsel dik wordt. Syllabub tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Intussen aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Helft van de aardbeien halveren en met wijn en vanillesuiker aan de kook brengen en ca. 4 minuten zachtjes laten koken. Mengsel met staafmixer pureren of boven kom door zeef wrijven. Mengsel laten afkoelen en vervolgens tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Op midden van vier borden onderste helften van bladerdeegringen leggen. Hele aardbeien erover verdelen. Aardbeiensaus verwarmen en royaal over aardbeien scheppen. Bovenste deegringen erop zetten. Syllabub in midden van ringen scheppen. Bestrooien met poedersuiker en direct serveren.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 18 g - koolhydraten 26 g

## Bladerdeegtorentje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

1 schaaltje vegetarische mix (250 g, Tivall),  
75 g boter of margarine,  
1 tomaat, 1 ui,  
1 courgette,  
1 prei,  
4 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 plakken zachte geitenkaas (à 50 g, Bettinne Blanc),  
1 (scharrel)eierdooier,  
250 ml tomatensap,  
1/2 groentebouillonblokje,  
1/2 eetlepel mangochutney (potje à 200 g, Star Brand),  
peper,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
rond uitsteekvormpje of glas doorsnede ca. 8 cm

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Van vegetarische mix 4 platte schijven vormen. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Schijven in ca. 2 minuten bruinbakken, halverwege keren. Uit pan op bord leggen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Courgette wassen en in stukken van ca. 6 cm snijden. Stukken in smalle reepjes snijden. Prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 6 cm snijden. Stukken in smalle reepjes snijden.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Bakplaat invetten. Eierdooier loskloppen. Uit elk plakje bladerdeeg rondje steken. Op bakplaat 2 rondjes bladerdeeg leggen. Op elk rondje achtereenvolgens leggen: vegetarische schijf, plakje geitenkaas, vegetarische schijf en rondje bladerdeeg. Bovenste rondjes bladerdeeg bestrijken met losgeklopte eierdooier. In midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar bakken. In pan 25 g boter smelten. Helft van ui glazig fruiten. Tomatensap toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Mangochutney erdoor roeren. Op smaak brengen met peper en op laag vuur ca. 5 minuten zachtjes laten koken: In pan rest van boter verhitten. Prei, courgette en rest van ui ca. 5 minuten op halfhoog vuur bakken. Blokjes tomaat erdoor roeren. Saus over twee borden verdelen. Groenten in midden leggen. Bladerdeegtorentjes erop zetten. Serveren met gemengde sla en stokbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 925 kilocalorieën

vet 66 g - eiwit 41 g - koolhydraten 43 g

## Blancheren

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Blancheren is het snel onderdompelen van ingrediënten in kokend water. Hierdoor blijven kleur-, smaak en voedingsstoffen optimaal bewaard en blijft het ingrediënt mooi stevig. Om groenten als bijvoorbeeld tomaten van hun velletje te ontdoen worden ze na inkruisen kort geblancheerd. Blancheren wordt ook toegepast bij invriezen van groenten om enzymen die bederf veroorzaken, te doden. Voor blancheren is geen speciale pan nodig. Een ruime pan en de hulp van een schuimspaan of draadmandje om de groenten mee uit het kokende water te nemen zijn voldoende. Spoel de geblancheerde groente altijd direct af onder koud stromend water om het garingsproces te stoppen.

## Blauwschimmelkaas met rozijnen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/4 liter rode port,  
3 kruidnagels,  
4 eetlepels rozijnen,  
ca. 1/2 theelepel (versgemalen) peper, - 2 eetlepels geschaafde  
amandelen, - 60 g Roquefort,  
60 g Magor,  
60 g Blue Stilton

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In steelpan port aan de kook brengen met kruidnagels, rozijnen en peper. Ca. 2 minuten zachtjes doorkoken en pan van vuur nemen. Rozijnen minstens 4 uur laten weken. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren.

Bereiden: (Kaas ca. 1 uur van tevoren uit koelkast nemen.) Roquefort in dunne (brokkelige) plakjes snijden. Magor in plakjes snijden. Stilton in puntjes snijden. Rozijnen met port over vier potjes verdelen. Potjes op vier borden zetten. Kaas over borden verdelen. Amandelen erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 19 g - koolhydraten 18 g

## Bleekselderij met gorgonzola

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

175 g gorgonzola op kamertemperatuur,  
3 eetlepels droge sherry,  
6 stengels bleekselderij,  
40 g zwarte olijven zonder pit (potje à 160 g, Drossa),  
25 g geroosterde pijnboompitten

### ***Bereiding***

Bereiden: Korsten van kaas snijden. In schaal kaas met vork fijnprakken en sherry erdoorheen mengen tot er een zacht en romig mengsel ontstaat. Bleekselderij wassen en in 12 stukken van ca. 8 cm snijden. Kaasmengsel in holle kanten van bleekselderij smeren. Olijven en pijnboompitten fijnhakken, mengen en over kaasstengels verdelen.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 130 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 9 g - koolhydraten 3 g

## Blini's

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

1 ei,

1/2 pak meergranen pannenkoekmix (à 400 g, AH),

2 1/2 dl melk,

4 eetlepels (olijf)olie,

aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan ruim water aan kook brengen. Boven twee kopjes ei splitsen. In kom pannenkoekmix met eidooier en melk tot glad beslag kloppen. Eiwit stijfkloppen en door beslag spatelen. In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Met juslepel 4 cirkels beslag van elk ca. 7 cm doorsnede in pan scheppen. Blini's aan een kant ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Blini's keren en andere kant ook ca. 2 minuten bakken. Blini's uit pan op bord laten glijden en onder aluminiumfolie op pan met kokend water warmhouden. Op dezelfde manier nog 12 blini's bakken. Serveren met een topping.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 80 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 4 g - koolhydraten 9 g

## Blinitopping geitenkaaspaté

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 blini's

200 g verse geitenkaas (Chèvre de Bellay),  
2 eetlepels Italiaanse kruiden (doosje à 50 g, Dare gal),  
4 gedroogde, gewelde tomaten (zakje à 100 g, Fiordelisi),  
8 groene olijven met piment,  
zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Geitenkaas in stukjes snijden. Italiaanse kruiden erdoor scheppen. Gedroogde tomaten in reepjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Geitenkaasmengsel op (warme) blini's scheppen, reepjes tomaat en olijven erop leggen. Bestrooien met zwarte peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 8 g - koolhydraten 2 g

## Blinitopping hartige surimisalade

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 8 blini's

1 bakje surimiflakes (125 g, AH),

4 eetlepels Exotic saus (Calvé),

3 bosuitjes

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom surimiflakes met 4 eetlepels Exotic saus door elkaar mengen. Bosuitjes schoonmaken en in lengte in dunne reepjes snijden. Reepjes bosui over (warme) blini's verdelen, surimiflakes met saus erop scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 25 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 1 g - koolhydraten 3 g

## Bloemkool met mosterdsaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bloemkool (ca. 700 gram),  
zout,  
1 zakje witte saus (voor 0,25 liter, Knorr),  
1/4 liter melk,  
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),  
1 1/2 eetlepel (Dijon)mosterd,  
5 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bloemkool schoonmaken, stronk eraf snijden (bloemkool verder heel laten) en wassen. In pan ca. 1/2 liter water met zout aan de kook brengen. Bloemkool in ca. 15 minuten beetgaar koken. Intussen in (steel)pan sauspoeder en melk losroeren. Al roerend aan de kook brengen. Slagroom en mosterd erdoor roeren. Peterselie fijnknippen. Bloemkool met schuimspaan uit pan nemen en in schaal leggen met de bolle kant naar boven. Saus nog even doorwarmen en over bloemkool schenken. Garneren met peterselie en kappertjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

Vet 8 g- eiwit 6 g- koolhydraten 13 g

## Bloemkoolbeignets met tomatensaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 5 g - koolhydraten 22 g

## Bloemkoolcurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

300 g pandanrijst,  
4 (scharrel)eieren,  
1 grote ui,  
1 bloemkool,  
2 eetlepels olie,  
2 teentjes knoflook,  
1 eetlepel kerriepoeder,  
2 theelepels chilipoeder,  
1 eetlepel bloem,  
3 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
2 dl volle yoghurt,  
4 eetlepels gebakken uitjes,  
wok of hapjespan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken. Ui pellen en grof snipperen. Bloemkool schoonmaken, wassen en in kleine roosjes verdelen. In wok olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui, bloemkool, kerrie- en chilipoeder toevoegen en al omscheppend in ca. 4 minuten bakken. Bloem en bouillonpoeder door yoghurt roeren. Yoghurtmengsel en 1 dl water aan bloemkool toevoegen. Al roerend langzaam aan de kook brengen. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen eieren onder koud water afspoelen, pellen en grof hakken. Rijst over vier borden verdelen. Bloemkoolcurry erop scheppen. Eieren erover verdelen. Bestrooien met uitjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 15 g - koolhydraten 72 g

## Bloemkoolmoussaka met zure room

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bloemkool,  
1 1/2 theelepel knoflookpoeder,  
1/2 theelepel zout,  
2 (rode) uien,  
ca. 1,5 dl olijfolie,  
400 g Stroganoff-gehakt of gekruid (kalkoen)gehakt,  
1 eetlepel koriander in olie (potje, Silvo),  
3 eieren,  
ca. 5 eetlepels bloem,  
2 dl zure room

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bloemkool schoonmaken en in roosjes verdelen. Roosjes ca. 4 minuten in ruim water met knoflookpoeder en zout koken. Bloemkool laten uitlekken. Uien pellen en snipperen. 2 eetlepels olie verhitten en ui ca. 3 minuten zachtjes bakken. Gehakt toevoegen en rul en lichtbruin bakken.

Koriander, (weinig) zout en 2 eetlepels water toevoegen. Gehakt op laag vuur ca. 5 minuten sudderen. 1 Ei loskloppen. Bloemkoolroosjes eerst door bloem, dan door losgeklopt ei wentelen. Ruim 1/2 dl olie verhitten en bloem koolroosjes in gedeelten goudbruin bakken. Na bakken van helft van roosjes 1/2 dl olie aan bakolie toevoegen. Op keukenpapier laten uitlekken.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Hoge ovenschaal invetten. Bloemkoolroosjes over bodem verdelen. Bestrooien met knoflookzout. Gehaktmengsel erop scheppen en gladstrijken. 2 eieren splitsen. Eieren loskloppen met 1 theelepel gezeefde bloem en zure room. Roommengsel over gehakt gieten. Moussaka in ca. 30 minuten gaar en licht goudbruin bakken.

Voorbereiden: ca. 45 minuten, Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 770 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 66 g - koolhydraten 15 g

## Bloemkoolsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 schaaltje bloemkoolrosjes (350 g),  
zout,  
1 kleine winterwortel,  
4 stoneleeks,  
2 bolletjes gember,  
2 eetlepels azijn (AH),  
3 eetlepels olie,  
1 theelepel suiker,  
1 theelepel sesamolie (Royal Mail)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Bloemkoolrosjes in kleinere rosjes verdelen en wassen. In pan met ruim water en zout bloemkoolrosjes in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen wortel schillen en grof raspen. Stoneleeks in de lengte halveren en in stukken van ca. 3 cm snijden. In zeef bloemkoolrosjes onder koud stromend water afspoelen. Laten uitlekken en afkoelen. In (sla)schaal bloemkoolrosjes en wortel door elkaar scheppen. Gemberbolletjes fijnsnijden. Azijn, olie, gember en suiker in (steel)pan doen en aan de kook brengen. Warme saus door salade scheppen. Salade ca. 1/2 uur wegzetten.

BEREIDEN: Sesamolie over salade sprenkelen. Salade omscheppen. Garneren met stukjes stoneleek.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

Vet 16 g - eiwit 4 g - koolhydraten 17 g

## Bloemkooltaart

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 17 g - koolhydraten 30 g

## BLT Bagels

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 pakje bakbacon (8 plakken),  
8 bagels,  
8 eetlepels zure room,  
4 volle theelepels geraspte mierikswortel (potje, Kühne),  
12 blaadjes ijsbergsla,  
4 vleestomaten,  
4 bakjes Italiaanse tomatensalade (AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Plakken bacon in een koekenpan met anti-aanbaklaag krokant bakken. Bagels opensnijden. Zure room en mierikswortel door elkaar roeren. Sla wassen, uitslaan, in stukken scheuren en op opengesneden bagels leggen. Tomaat wassen, in plakken snijden en op sla leggen. Op elke bagel 1 plak bacon leggen. Mierikswortelroom erover verdelen. Bagels dichtklappen. Bagels op bord leggen en tomatensalade ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1150 kilocalorieën  
eiwit 47 g - vet 68 g - koolhydraten 89 g

## Boeren koolstampot

---

Menugang	Stampotten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Stampot	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kilo aardappelen (zeer kruimig),  
2 zakken panklare boerenkool (á 300 g),  
zout,  
1 runderrookworst (250 g, AH),  
2 eetlepels (kruiden)azijn,  
25 g halvarine,  
peper,  
1/2 potje piccalilly (á 340 g AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Boerenkool in grote pan doen. Aardappels erop leggen. Zout en ca. 2 1/2 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar koken. Intussen rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Boerenkool en aardappels boven afgieten. Met pureestamper fijnstampen. Azijn, halvarine en zoveel kookvocht erdoor mengen tot smeùige stampot ontstaat. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Op zacht vuur stampot al omscheppend in nog ca. 2 minuten zachtjes doorverwarmen. Rookworst in plakjes snijden en op stampot leggen. Piccalilly overdoen in schaalpje en apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 20 g - koolhydraten 47 g

## Boeren Leidse met appelstroop-dressing

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje gepelde druiven op siroop (netto 312 g, Royal Mail),  
1 eetlepel appelstroop,  
1 eetlepel rode port,  
1/2 eetlepel balsamicoazijn,  
1 eetlepel walnotenolie,  
200 g Boeren Leidse (stukje),  
12 halve walnoten

### ***Bereiding***

Bereiden: In zeef druiven laten uitlekken, sap bewaren. In kom appelstroop mengen met port, 2 eetlepels sap van druiven en balsamicoazijn. Olie langzaam al roerend aan mengsel toevoegen en glad roeren. Korstjes van kaas snijden en kaas in repen van ca. 1/2 cm snijden. Kaasrepen in bergjes over vier bordjes verdelen. Druiven eromheen leggen. Dressing over kaas sprenkelen. Walnoten breken en over kaas strooien. Lekker met puntjes rogge- of notenbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 21 g - koolhydraten 12 g

## Boeren paté

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per plak: 225 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 19 g - koolhydraten 1 g

## Boerenkool met rundvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
400 g bieflapjes,  
2 theelepels steak seasoningkruiden (AH),  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
3 eetlepels currygewürzsaus,  
2 eetlepels olie,  
1 zak pommes rissolees  
(aardappelblokjes, 450 g, diepvries, Aviko),  
450 g panklare boerenkool (1 zak á 300 g + 1 zak á 150 g),  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ui pellen en in ringen snijden. Bieflapjes in heel dunne reepjes snijden. Bestrooien met steak seasoning. In kommetje bouillonpoeder, currygewürzsaus en 1 dl water door elkaar roeren.

BEREIDEN: In wok of braadpan olie verhitten. Ui en vlees al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Aardappelblokjes en boerenkool toevoegen. Al omscheppend ca. 3 minuten op halfhoog vuur bakken. Curryvocht toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels en boerenkool onafgedekt op halfhoog vuur in nog ca. 5 minuten gaar laten sudderen en vocht laten verdampen, af en toe omscheppen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 31 g - koolhydraten 36 g

## Boerenkoolstampot met kipreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak panklare boerenkool (300 g),  
2 tomaten,  
1 bosuitje,  
1 gerookte-kipfilet (ca. 125 g),  
250 g kookworst,  
1 pakje aardappelpuree (135 g, Maggi),  
3 dl melk,  
25 g boter of margarine,  
zout,  
peper,  
nootmuskaat,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ca. 2 liter water aan de kook brengen. Boerenkool in vergiet doen en kokend water erover schenken. Boerenkool laten uitlekken en afkoelen. Tomaten wassen, halveren en pitjes verwijderen. Vruchtvlees in reepjes snijden. Bosuitje in ringetjes snijden. Kipfilet in reepjes snijden. Kookworst in plakken snijden en op grillplaat leggen. Grillplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en worst in ca. 4 à 5 minuten bruin roosteren, halverwege keren. In pan aardappelpuree met melk maken volgens gebruiksaanwijzing. In koekenpan boter verhitten. Bosui ca. 1/2 minuut zachtjes fruiten. Tomaat en kipreepjes erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes meefruiten. Boerenkool in keukenmachine pureren. Mengsel met tomaat-kipmengsel door aardappelpuree scheppen. Stampot al omscheppend zachtjes door en door warm laten worden. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Stampot op vier borden scheppen en plakjes worst erop leggen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 25 g - koolhydraten 34 g

## Boerenomelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

100 g spekreepjes (bakje á ca. 250 g, AH),  
1 zak roerbakmix (400 g),  
6 eieren,  
4 eetlepels melk,  
1/2 zakje gemalen belegen kaas (á 150 g, AH),  
25 g boter of margarine,  
grote koekenpan doorsnede ca. 26 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In hapjespan spekreepjes ca. 2 minuten bakken. Roerbakmix erdoor scheppen en ca. 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen. Intussen in kom eieren loskloppen met melk en kaas. In koekenpan boter verhitten. Eiermengsel erbij schenken en in ca. 5 minuten gaar bakken, halverwege keren. Ei op schaal leggen, groentemengsel erop scheppen en ei dubbelklappen. Serveren met krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
vet 26 g - eiwit 21 g - koolhydraten 4 g

## Boerenomelet met rauwe ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
100 g rauwe ham (plakjes),  
25 g boter of margarine,  
1 bakje gesneden champignons (125 g),  
5 eieren,  
1 dl slagroom,  
zout,  
peper,  
1/4 zakje verse kervel (á 15 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Ham in reepjes snijden. In koekenpan boter verhitten. Ui en ham ca. 2 minuten zachtjes bakken. Champignons toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken tot vocht verdampt is. Intussen in kom eieren loskloppen met room, zout en peper. Eiermengsel over champignonmengsel schenken en op half hoog vuur in ca. 8 minuten laten stollen en onderkant goudbruin bakken. In kopje kervel fijnknippen. Omelet op bord laten glijden, met behulp van tweede bord keren en met onderkant boven weer terug laten glijden in pan. Onderkant in ca. 2 minuten goudbruin bakken. Omelet op platte schaal laten glijden en kervel erover strooien. Serveren met gemengde sla en bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
vet 27 g - eiwit 15 g - koolhydraten 2 g

## Boeuf Bourguignon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode uien,  
1 teentje knoflook,  
1 kg magere runderlappen,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 zak panklare miniworteltjes (300 g),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 eetlepels bloem,  
1/2 pot vleesfond (à 380 ml, AH),  
5 dl rode wijn (bourgogne),  
4 takjes tijm,  
1 bakje kastanjechampignons (250 g, AH),  
100 g spekreepjes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Uien pellen en in vieren snijden. Knoflook pellen en snipperen. Vlees in grove stukken snijden. In ovenvaste braadpan olie verhitten. Vlees in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Ui, knoflook en worteltjes ca. 2 minuten meebakken. Zout, peper en bloem erover strooien. Langs rand van pan fond en wijn erbij schenken. Tijm ertussen steken. Braadpan afgedekt met deksel of aluminiumfolie in midden van oven schuiven en vlees in ca. 2 uur zachtjes gaar stoven. Af en toe omscheppen en eventueel nog scheutje wijn of water toevoegen. Intussen champignons schoonvegen met keukenpapier. In pan spekreepjes zachtjes uitbakken. Champignons toevoegen en ca. 3 minuten op hoog vuur meebakken. Champignonmengsel door vlees scheppen. Nog ca. 15 minuten in oven verwarmen. Serveren met aardappels en broccoli.

Bereiden: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën  
eiwit 68 g - vet 24 g - koolhydraten 14 g

## Boeuf Stroganoff

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kastanjechampignons,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
2 bakjes Provençaalse reepjes (à ca. 250 g, AH),  
1 1/2 zak minikrieltjes (à 450 g, CélaVita),  
2 zakjes Stroganoffsaus (à 225 g, AH Huistraiteur),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In wok 3 eetlepels olie verhitten en champignons al omscheppend in ca. 3 minuten op hoog vuur mooi bruinbakken. Intussen in pan rest van olie verhitten en krieltjes in ca. 7 minuten gaar bakken, regelmatig omscheppen. Biefreepjes aan champignons toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Stroganoffsaus erdoor roeren en ca. 3 minuten goed warm laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Boeuf Stroganoff over viere borden verdelen en krieltjes ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 610 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 43 g - koolhydraten 31 g

## Bonensalade met feta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 blik chilibonen (netto 400 g, AH),  
1 blikje maïskorrels (netto 300 g, AH),  
1 groene paprika,  
3 eetlepels chilisaus (flesje, Calvé),  
2 eetlepels olie,  
3 eetlepels citroensap,  
1 mespunt knoflookpoeder (potje, AH),  
zout,  
peper,  
1 bosuitje,  
1 zakje verse koriander (15 gram),  
1/2 krop sla,  
100 g feta

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (kan dezelfde ochtend): Bonen en maïskorrels in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. In kom chilisaus, olie, citroensap en knoflookpoeder tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitje in dunne ringetjes snijden. Bonen, maïskorrels, paprika, bosui en sausje door elkaar scheppen. Boven kommetje koriander fijnknippen. Sla wassen en bladeren uitslaan. Feta in blokjes snijden.

BEREIDEN: Sla langs rand van platte schaal verdelen. Koriander door bonensalade scheppen. Bonensalade in midden van schaal scheppen. Feta over bonensalade verdelen. Serveren met tortillachips.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 6 g - koolhydraten 13 g

## Bonensalade met gebakken serranoham

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

250 g sperziebonen,  
zout,  
2 sjalotjes,  
1 pak tuinbonen (300 g, diepvries),  
4 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel knoflook-peperolie (Monini),  
2 eetlepels sherryazijn,  
(versgemalen) peper,  
1/2 zakje verse koriander,  
100 g Serranoham (dikke plak)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Sperziebonen schoonmaken, halveren en wassen. In pan met ruim water en zout sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken. Sjalotjes pellen en fijn snipperen. Tuinbonen volgens gebruiksaanwijzing koken. In kom 3 eetlepels olie, knoflookolie, azijn en sjalot tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sperzie- en tuinbonen afgieten, laten uitlekken en door sausje scheppen. Ca. 4 uur laten intrekken.

Bereiden: Koriander fijnknippen. Serranoham in stukjes snijden. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en Serranoham ca. 1 minuut roerbakken. Koriander enkele seconden meebakken. Ham en koriander over salade verdelen.

Vorbereiden: ca. 15 minuten, Wachtijd: ca. 4 uur, Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 8 g - koolhydraten 4 g

## Bonensalade met yoghurt-muntsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,  
1 grote courgette,  
2 eetlepels citroensap,  
3 eetlepels olie,  
peper,  
3 bosuitjes,  
250 g sugar snaps,  
1 blik groene kidneybonen (netto 400 g, Bonduelle),  
1 beker Griekse yoghurt (150 g, Fage),  
2 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse munt

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen courgette wassen en met kaasschaaf in lengte in plakken schaven. Plakken in schaal leggen en besprenkelen met citroensap en olie. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes schoonmaken en schuin in ringetjes snijden. Sugar snaps wassen en schoonmaken. Sugar snaps in kokend water in ca. 4 minuten beetgaar koken. Kidneybonen in eigen vocht zachtjes verwarmen. Griekse yoghurt in kommetje scheppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Blaadjes van munt fijnknippen (enkele muntblaadjes achterhouden voor garnering). Munt en knoflook door yoghurt mengen en op smaak brengen met zout en peper. Bonen afgieten en in schaal mengen met bosui en peultjes. Bonensalade in midden van vier borden scheppen. Courgettelinten eromheen leggen. Op bonensalade flinke dot Griekse yoghurt scheppen. Garneren met blaadjes munt. Serveren met bruin stokbrood en boter.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 13 g - koolhydraten 24 g

## Bospeen met peterselieboter

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
1 citroen,  
1 teentje knoflook,  
50 g zachte boter of margarine,  
zout,  
peper,  
1 bos bospeen,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In kommetje peterselie fijnknippen. Citroen onder stromend water goed schoonboenen. Boven peterselie ca. 1 theelepel gele schil van citroen raspen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Boter erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= peterselieboter). Boter in plasticfolie tot rolletje vormen en in koelkast ca. 1 uur laten opstijven. Wortels wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 4 cm snijden.

**BEREIDEN:** In pan met weinig water en zout wortels afgedekt in ca. 10 á 12 minuten zachtjes gaar koken. Wortels afgieten en overdoen in schaal. Peterselieboter in plakjes snijden en op worteltjes leggen. Serveren met gebakken vis en aardappelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

Vet 10 g- eiwit 1 g- koolhydraten 3 g

## Bospeenbundeltjes met rauwe ham

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bos bospeen,  
zout,  
1/2 zakje verse peterselie (à 30 g),  
8 plakjes iets dikker gesneden rauwe ham (ca. 160 g),  
25 g boter of margarine

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Wortels wassen, schoonmaken en in luciferdunne reepjes snijden. Reepjes halveren. In pan met ruim water en zout wortelreepjes in ca. 4 minuten beetgaar koken. Intussen peterselie in kopje fijnknippen. In vergiet wortelreepjes afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Plakjes ham halveren. Op plank leggen en bestrooien met peterselie. Wortelreepjes in 16 gelijke porties verdelen. Elke portie op hamplakje leggen en ham om wortel rollen.

BEREIDEN: In koekenpan boter verhitten. Wortelbundeltjes in ca. 5 minuten rondom knapperig bruin bakken. Serveren met krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën

Vet 15 g- eiwit 9 g- koolhydraten 3 g

## Bosvruchtensorbet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
vet 9 g- eiwit 3 g- koolhydraten 40 g

## Boulogne bol met paddestoelen

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak paddestoelenmelange (200 g, AH),  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
150 g Chaumes (kaas),  
2 Boulogne bollen (AH Koelvers),  
1/2 eetlepel kappertjes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In koekenpan olie verhitten en paddestoelen ca. 2 minuten bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Korsten van kaas snijden en kaas in plakjes snijden. Bollen opensnijden en beleggen met paddestoelen, kaas en kappertjes. Bollen dichtklappen en in voorverwarmde oven volgens gebruiksaanwijzing afbakken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 36 g - koolhydraten 26 g

## Broccoli met pijnboompitten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g broccoli,  
zout,  
50 g pijnboompitten (zakje à 75 g, AH),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen. Broccoli in weinig water en zout in ca. 5 minuten beetgaar koken, in een vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. Pijnboompitten in droge koekenpan lichtbruin roosteren.

Bereiden: In koekenpan olie verhitten en hierin broccoli in ca. 2 à 3 minuten al omscheppend bakken. Pijnboompitten door broccoli scheppen en op smaak brengen met zout en peper.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 12 g - koolhydraten 3 g

## Broccoli-omelet met zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 23 g - koolhydraten 17 g

## Brood met amandelspijs en gember

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (patent)bloem,  
1 theelepel zout,  
1 zakje gedroogde gist (Oetker),  
2 dl volle melk,  
4 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1 ei,  
150 g amandelspijs (Baukje),  
20 gemberbolletjes,  
1 eetlepel citroenrasp (potje, Baukje),  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bloem met zout en gist boven kom zeven. In midden kuil maken. Melk heel kort verwarmen tot lauwwarm (ca. 27 °C). Melk en olie door elkaar roeren. Ei splitsen. Eierdooier loskloppen en met ca. 3/4 deel van melk in kuil van bloem schenken. Bloem geleidelijk met vork door vloeistof roeren, tot samenhangend deeg ontstaat. Rest van melk aan deeg toevoegen en ca. 10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat dat niet aan handen en kom plakt. (Zonodig iets meer bloem toevoegen.) Amandelspijs verkruiden. Gember fijn snijden. Spijs, gember en citroenrasp goed door deeg kneden. Thee doek natmaken en goed uitwringen. Deeg tot bal kneden en kom afdekken met theedoek. Deeg op warme, tochtvrije plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Deeg platduwen en nogmaals ca. 3 minuten doorkneden. Bakplaat bekleden met bakpapier. Van deeg rond brood vormen. Brood op bakplaat leggen en afdekken met vochtige theedoek. Opnieuw op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eiwit licht schuimig kloppen met vork. Brood dun bestrijken met eiwit. Brood in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken. Uit oven korst van brood dun bestrijken met water. Op rooster laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 50 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per brood: 4030 kilocalorieën  
eiwit 85 g - vet 93 g - koolhydraten 678 g

## Brood met gedroogde tomaten

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (patent)bloem,  
1 theelepel zout,  
1 zakje gedroogde gist (Oetker),  
2 dl volle melk,  
4 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1 ei,  
10 gedroogde tomaten (potje, Saggi Ortaggi),  
125 g Hollandse geitenkaas,  
15 g verse Provençaalse kruidenmix,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bloem met zout en gist boven kom zeven. In midden kuil maken. Melk heel kort verwarmen tot lauwwarm (ca. 27 °C). Melk en olie door elkaar roeren. Ei splitsen. Eierdooier loskloppen en met ca. 3/4 deel van melk in kuil van bloem schenken. Bloem geleidelijk met vork door vloeistof roeren, tot samenhangend deeg ontstaat. Rest van melk aan deeg toevoegen en ca. 10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat dat niet aan handen en kom plakt. (Zonodig iets meer bloem toevoegen.) Tomaten, geitenkaas en kruidenmix fijn snijden en goed door deeg kneden. Theedoek natmaken en goed uitwringen. Deeg tot bal kneden en kom afdekken met theedoek. Deeg op warme, tochtvrije plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Deeg platduwen en nogmaals ca. 3 minuten doorkneden. Bakplaat bekleden met bakpapier. Van deeg rond brood vormen. Brood op bakplaat leggen en afdekken met vochtige theedoek. Opnieuw op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eiwit licht schuimig kloppen met vork. Brood dun bestrijken met eiwit. Brood in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken. Uit oven korst van brood dun bestrijken met water. Op rooster laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 50 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per brood: 3480 kilocalorieën  
eiwit 107 g - vet 136 g - koolhydraten 416 g

## Brood met olijven en spek

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (patent)bloem,  
1 theelepel zout,  
1 zakje gedroogde gist (Oetker),  
2 dl volle melk,  
4 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1 ei,  
100 g spekblokjes,  
150 g zwarte olijven zonder pit,  
1 eetlepel venkelzaad,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bloem met zout en gist boven kom zeven. In midden kuil maken. Melk heel kort verwarmen tot lauwwarm (ca. 27 °C). Melk en olie door elkaar roeren. Ei splitsen. Eierdooier loskloppen en met ca. 3/4 deel van melk in kuil van bloem schenken. Bloem geleidelijk met vork door vloeistof roeren, tot samenhangend deeg ontstaat. Rest van melk aan deeg toevoegen en ca. 10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat dat niet aan handen en kom plakt. (Zonodig iets meer bloem toevoegen.) Spekblokjes fijn snijden. Olijven in plakjes snijden. Spek, olijven en venkelzaad goed door deeg kneden. Theedoek natmaken en goed uitwringen. Deeg tot bal kneden en kom afdekken met theedoek. Deeg op warme, tochtvrije plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Deeg platduwen en nogmaals ca. 3 minuten doorkneden. Bakplaat bekleden met bakpapier. Van deeg rond brood vormen. Brood op bakplaat leggen en afdekken met vochtige theedoek. Opnieuw op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eiwit licht schuimig kloppen met vork. Brood dun bestrijken met eiwit. Brood in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken. Uit oven korst van brood dun bestrijken met water. Op rooster laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 50 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per brood: 3190 kilocalorieën  
eiwit 98 g - vet 1150 g - koolhydraten 406 g

## Brood met wijn, walnoten en pesto

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (patent)bloem,  
1 theelepel zout,  
1 zakje gedroogde gist (Oetker),  
1 dl volle melk,  
1 dl droge witte wijn,  
4 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1 ei,  
150 g walnoten,  
6 eetlepels (rode) pesto,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bloem met zout en gist boven kom zeven. In midden kuil maken. Melk met wijn heel kort verwarmen tot lauwwarm (ca. 27 °C). Melk-wijnmengsel en olie door elkaar roeren. Ei splitsen. Eierdooier loskloppen en met ca. 3/4 deel van melk in kuil van bloem schenken. Bloem geleidelijk met vork door vloeistof roeren, tot samenhangend deeg ontstaat. Rest van melk aan deeg toevoegen en ca. 10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat dat niet aan handen en kom plakt. (Zonodig iets meer bloem toevoegen.) Walnoten fijn hakken en met pesto goed door deeg kneden. Theedoek natmaken en goed uitwringen. Deeg tot bal kneden en kom afdekken met theedoek. Deeg op warme, tochtvrije plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Deeg platduwen en nogmaals ca. 3 minuten doorkneden. Bakplaat bekleden met bakpapier. Van deeg rond brood vormen. Brood op bakplaat leggen en afdekken met vochtige theedoek. Opnieuw op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eiwit licht schuimig kloppen met vork. Brood dun bestrijken met eiwit. Brood in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken. Uit oven korst van brood dun bestrijken met water. Op rooster laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 50 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per brood: 3870 kilocalorieën  
eiwit 96 g - vet 187 g - koolhydraten 417 g

## Broodje gezond met ham en kaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 19 g - koolhydraten 38 g

## Broodje gezond met kaas en bacon

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

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

## Broodje gezond met pastrami

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 16 g - koolhydraten 43 g

## Broodje gezond met tonijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
vet 7 g - eiwit 26 g - koolhydraten 47 g

## Broodje gezond met wortelsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 14 g - koolhydraten 42 g

## Broodje haring speciaal

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 pakjes maatjesharing (á 2 stuks, AH),  
1/2 appel,  
3 bolletjes gember,  
10 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
1 eetlepel mayonaise,  
1/2 eetlepel gembersiroop (Royal Mail),  
zout,  
peper,  
4 pistolets,  
20 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Staartje van haringen snijden. Haringen in kleine stukjes snijden. Appel wassen, klokhuis verwijderen en vruchtvlies in stukjes snijden. Gember heel fijn snijden. In kopje bieslook fijnknippen. In kom haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Pistolets opensnijden en dun besmeren met boter. Haringsalade over broodjes verdelen. Broodjes weer dichtklappen.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

eiwit 14 g - vet 13 g koolhydraten 34 g

## Broodsalade uit Syrië

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer,  
4 tomaten,  
2 bosuitjes,  
4 takjes koriander,  
2 teentjes knoflook,  
ca. 5 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels citroensap,  
1/2 theelepel munt,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 shoarmabroodjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Komkommer wassen, in lengte in vieren snijden en zaadlijsten verwijderen. Kwartten in piepkleine blokjes snijden. Tomaten wassen en in vieren snijden. Kern en pitjes verwijderen en tomaat in kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Koriander grof hakken. Knoflook pellen en boven olie uitknijpen. Citroensap en munt toevoegen en op smaak brengen met zout en peper. Shoarmabroodjes halveren en lichtbruin roosteren. In grote kom komkommer, ui, tomaat en dressing door elkaar scheppen. Broodjes grof verbrokkelen en met de koriander over salade strooien.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 15 g - koolhydraten 16 g

## Bruine bonen met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
2 teentjes knoflook,  
1 tomaat,  
1 groene paprika,  
1 rode paprika,  
30 g boter of margarine,  
400 g rundergehakt,  
2 theelepels sam bal badjak,  
1 pot of blik bruine bonen (ca. 800 g),  
1 (runder)bouillontablet,  
1 eetlepel tomatenpuree,  
1 eetlepel suiker,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
250 g Surinaamse rijst (Silvo)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Uien pellen en snipperen. Knoflook pellen en boven schaalte uitpersen. Tomaat en paprika's schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.

Bereiden: In hapjespan boter verhitten en gehakt rul bakken. Ui, knoflook en sambal toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Blokjes tomaat en paprika toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Bonen met vocht en 1 dl water aan vleesmengsel toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkrumelen. Tomatenpuree, suiker, zout en peper toevoegen en bonen afgedekt ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen rijst koken volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Rijst over vier borden verdelen en bruine bonen erop scheppen. Eventueel serveren met piccalilly.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 695 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 27 g - koolhydraten 78 g

## Bruine bonen met wortel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pak panklare hutspotgroenten (500 g),  
1 zakje panklare aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),  
1 potje bruine bonen (netto 360 g),  
2 theelepels bouillonpoeder,  
1 rookworst (à 225 g),  
2 appels (Goudreinetten),  
100 g ontbijtspek (plakjes),  
allesbinder,  
25 boter of margarine,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Hutspotgroenten en aardappelgolfjes in pan leggen. Bruine bonen met vocht erover verdelen. Bouillonpoeder erover strooien en 2 1/2 dl water erover schenken. Rookworst (uit verpakking) erop leggen (= Vijfschaft). Vijfschaft aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken. Appels schillen en elke appel in 8 partjes snijden, klokhuisen verwijderen. Rookworst uit pan nemen, appelpartjes door Vijfschaft scheppen, rookworst weer toevoegen en gerecht in nog ca. 5 minuten zachtjes gaarkoken. Intussen in droge koekenpan plakjes spek knapperig bruin bakken. Vijfschaft afgieten boven steelpan. Vocht aan de kook brengen en met 1 eetlepel allesbinder tot gladde saus binden. Boter erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Vijfschaft overdoen in schaal. Saus erover schenken. Rookworst in plakjes snijden. Rookworst en spek op Vijfschaft leggen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 22 g - koolhydraten 47 g

## Bruschetta met tonijn en ui

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 ciabatta,  
1 dl (olijf)olie,  
1 blikje tonijn naturel (ca. 200 g),  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
1 tomaat,  
25 g groene olijven met knoflook (potje, Drossa),  
zout,  
1 middelgrote ui, 50 g bloem,  
keukenmachine,  
keukenpapier

### **Bereiding**

Voorbereiden: (Kan 1/2 tot 1 dag van tevoren.) Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Met broodmes ciabatta in 12 sneetjes van ca. 1 cm dik snijden en besprenkelen met 1 à 2 eetlepels olie. Broodjes op ovenrooster zetten en in ca. 5 minuten in midden van oven bruin roosteren. Tonijn laten uitlekken. In keukenmachine tonijn met crème fraîche pureren. Tomaat wassen, halveren en zaadjes eruit scheppen. Vruchtvlees in zeer kleine blokjes snijden. Olijven fijnhakken en mengen met tomaat. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Tonijnpuree op broodjes smeren en tomatenmengsel erover verdelen. Broodjes over borden verdelen. Ui pellen en in dunne ringen snijden. In koekenpan rest van olie verhitten. Uiringen door bloem wentelen, overtollige bloem afkloppen. Uiringen in ca. 2 minuten goudbruin bakken. Met schuimspaan uiringen uit pan scheppen en laten uitlekken op keukenpapier. Uiringen direct bestrooien met zout en verdelen over broodjes. Direct serveren.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 28 g - koolhydraten 23 g

## Bruschetta's met kippenlevertjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 ciabatta,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
200 g kippenlevertjes,  
zout,  
peper,  
40 g boter of margarine,  
4 eetlepels bloem,  
8 eetlepels madeira,  
2 bakjes tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ciabatta in 12 sneetjes van ca. 1 cm dik snijden en besprenkelen met olie. Broodjes onder hete grill in ca. 5 minuten bruin roosteren. Intussen kippenlevertjes in stukjes snijden en bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Stukjes lever door bloem wentelen en overtollige bloem afkloppen. In koekenpan rest van olie verhitten en levertjes in ca. 10 minuten al omscheppend gaar bakken. Levertjes uit pan nemen, madeira toevoegen en even laten inkoken. Bruschetta's (geroosterd brood) over vier borden verdelen en levertjes erop leggen. Besprenkelen met ingekookte madeira. Tuinkers erboven fijn knippen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 24 g - koolhydraten 25 g

## Burrito's met bonensalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blikje rode kidneybonen (netto 200 g, Bonduelle),
- 1 blikje Mexico-melange (200 g, Bonduelle),
- 2 à 3 eetlepels Thousand Islands-dressing (bakje à 100 g, AH Huistraiteur),
- 1/2 eetlepel Mexicaanse seasoningmix (potje, Casa Fiësta),
- 4 bakjes Chili Burrito (à 300 g, AH Huistraiteur),
- 1 zakje veldsla (75 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In zeef kidneybonen en Mexico-melange laten uitlekken. Bonen en melange mengen met dressing en Mexicaanse seasoningmix. Chili Burrito's volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Veldsla rond midden van vier borden verdelen en bonensalade erop scheppen. Warme burrito's in midden leggen. Serveren met jalapeñosaus (Casa Fiësta).

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 22 g - koolhydraten 67 g

## Butter chicken curry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
6 à 8 teentjes knoflook,  
10 cashewnoten,  
1 blikje gepelde tomaten (netto 400 g, AH),  
3 eetlepels yoghurt,  
1 eetlepel paprikapoeder,  
3 eetlepels slagroom,  
1/2 eetlepel suiker,  
1 eetlepel maïzena,  
4 kipfilets (à ca. 130 g),  
150 g boter of margarine,  
1/2 eetlepel djinten (gemalen komijn),  
1 eetlepel gemalen koriander,  
1 eetlepel gemberpoeder,  
2 eetlepels chilipoeder,  
125 ml kokosmelk (blikje à 400 ml, Nutco),  
zout,  
2 takjes koriander,  
staafmixer of keukenmachine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien en knoflook pellen en fijnsnippen. Cashewnoten in keukenmachine tot poeder malen en in kommetje apart zetten. In pannetje met klein laagje water ui en knoflook in ca. 5 minuten zacht koken. Met staafmixer of in keukenmachine pureren en in kommetje apart zetten. Gepelde tomaten laten uitlekken en in keukenmachine met yoghurt, paprikapoeder, slagroom, suiker en maïzena pureren. In kommetje apart zetten. Kipfilet in 6 à 8 stukken snijden en droogdeppen met keukenpapier. In (braad)pan boter verhitten (niet bruin laten worden) en djinten en gemalen koriander ca. 2 minuten al roerend zachtjes bakken. Gember-, chili- en cashewnootpoeder toevoegen en ca. 4 minuten al roerend zachtjes meebakken. Ui-knoflookpuree toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Kip toevoegen en goed omscheppen, zodat alle kanten met massala (specerijenmengsel) bedekt zijn. Kokosmelk en zout naar smaak toevoegen en 5 à 8 minuten laten koken tot kip bijna gaar is. Tomatenmengsel toevoegen en aan de kook brengen. Massala onafgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten koken, af en toe doorroeren. Koriander erboven fijn knippen. Serveren met rijst.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 39 g - koolhydraten 9 g

## Cajun sandwich

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 325 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 10 g - koolhydraten 31 g

## Cajunkipfilet met cherrytomatensalsa

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje cherrytomaatjes (250 g, AH Biologisch),  
1 sjalotje (AH Biologisch),  
2 eetlepels jalapeñopeperreepjes (pot à 227 g, Casa Fiësta),  
1/2 citroen (AH Biologisch),  
1 zakje verse koriander, (zee)zout,  
4 biologische kipfilets (à ca. 125 g),  
1 eetlepel cajunkruiden,  
2 eetlepels olijfolie (AH Biologisch),

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Cherrytomaatjes wassen en in partjes snijden. Sjalotje pellen en snipperen. Peperreepjes in stukjes snijden. Citroen uitpersen. Tomaat, peper en sjalot door elkaar scheppen. Citroensap erdoor roeren, koriander erboven in stukjes knippen (= salsa). Salsa op smaak brengen met zout. Kipfilets rondom met cajunkruiden bestrooien.

Bereiden: In braadpan olie verhitten. Kip in ca. 12 minuten bruin en gaar bakken, af en toe keren. Kipfilets uit pan nemen, in plakken snijden en op vier borden leggen. Salsa ernaast scheppen. Serveren met rijst (AH biologisch).

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 8 g - koolhydraten 4 g

## Cajunkrieltjes met zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 dubbelpak krielaardappeltjes (750 g, AH),  
4 eetlepels boter of margarine,  
1 eetlepel Cajunkruiden,  
4 slavinken,  
1 pak gekookte wijnzuurkool (520 g, AH),  
1 pot appel-abrikozencompote (360 g, AH),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Krieltjes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan 3 eetlepels boter verhitten. Krieltjes in pan doen, bestrooien met Cajunkruiden en omscheppen. Krieltjes ca. 14 minuten bakken, af en toe omscheppen. Intussen in braadpannetje rest van boter verhitten en slavinken in ca. 12 minuten rondom bruinbakken. Intussen zuurkool in pan in ca. 5 minuten verwarmen, halverwege omscheppen. Zuurkool afgieten en compote erdoor scheppen. Op laag vuur in nog ca. 5 minuten warm laten worden. Slavinken elk in 4 plakken snijden. Zuurkool op vier borden scheppen en plakken slavink erop leggen. Krieltjes ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 42 g - koolhydraten 59 g

## Cake, basisrecept

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 18 plakjes

2 vanillestokjes,

200 g zachte boter of margarine,

200 g suiker,

zout,

4 eieren (medium),

200 g zelfrijzend bakmeel,

(1/2 eetlepel boter om in te vetten,

1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),

1 langwerpige cakevorm ca. 28 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vorm invetten en bestuiven met bloem.

Vanillestokjes in lengte opensnijden en zaadjes eruit schrapen. In kom boter met suiker, vanillezaadjes

en mespunt zout (met handmixer) in ca. 5 minuten tot licht en romig mengsel kloppen. Eieren één voor

één erdoor kloppen. Bakmeel zeven en met ca. 2 eetlepels tegelijk luchtig door beslag spatelen. Beslag

in vorm scheppen en bovenkant gladstrijken. Cake in midden van oven in ca. 1 uur en 10 minuten gaar

en lichtbruin bakken. Cake in vorm laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per plakje: 185 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 20 g

## Camemberttaartje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 (rode) uien,  
2 (scharrel) eieren,  
4 eetlepels melk,  
zout,  
peper,  
200 g camembert,  
2 eetlepels olie,  
1 eetlepel azijn,  
1 eetlepel gesneden bakgember (potje, AH),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm,  
aluminiumfolie,  
deegroller

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes -bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Intussen uien pellen en in dunne ringen snijden. In kom eieren loskloppen met melk, zout en peper. Met natgemaakt mes camembert in plakjes snijden. Vormpjes invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg elk uitrollen tot vierkanten van ca. 16 x 16 cm. Vormpjes bekleden met elk 1 plakje bladerdeeg. Overtollig deeg langs randen wegsnijden. Plakjes camembert over vormpjes verdelen. Uiringen erop leggen. Eiermengsel in vormpjes schenken. In midden van oven taartjes in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken. Taartjes ca. 10 minuten in vormpjes laten afkoelen. Uit vormpjes nemen en op taartrooster verder laten afkoelen. Taartjes tot gebruik afgedekt in koelkast (of diepvries) zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taartjes afdekken met aluminiumfolie en in midden van oven in ca. 15 à 20 minuten verwarmen. Intussen in kommetje olie en azijn tot sausje kloppen. Gember erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Taartjes uit oven nemen en uit vormpjes halen. Op vier borden elk 1 taartje zetten en sla erover verdelen. Sausje erover scheppen.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 25 g - eiwit 18 g - koolhydraten 14 g

## Cannelloni met abrikozenkwark

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

vet 1 g - eiwit 16 g - koolhydraten 29 g

## Cappuccinoroom met dinerkoekjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bekertje slagroom (250 ml),  
2 sachets espresso (doosje á 50 g, Perla),  
1 á 2 eetlepels basterdsuiker,  
1 theelepel cacao-poeder,  
1 pak Italiaanse dinerkoekjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Slagroom in kom stijfslaan met espressopoeder en basterdsuiker. Cappuccinoroom in vier kopjes scheppen en licht bestuiven met cacao-poeder. Dinerkoekjes erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 23 g - koolhydraten 6 g

## Cappuccino'soufflé'

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/3 chocoladecake (à 400 g, AH),  
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
4 eetlepels sinaasappelmarmelade,  
4 blaadjes witte gelatine,  
2 eetlepels suiker,  
2 zakjes cappuccino vanille (à 15 g, Nescafe),  
250 ml slagroom,  
1 eetlepel nougatine (Baukje),  
4 soufflévormpjes à inhoud ca. 1 1/2 dl,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Soufflévormpjes bekleden met plasticfolie. Cake in 4 plakken snijden. Uit elke plak (met behulp van soufflévormpjes) rondjes steken. Cake besprenkelen met likeur en bestrijken met marmelade. Gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Intussen in pan 1 dl water aan de kook brengen. Suiker en cappuccino al roerend erin oplossen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend oplossen. Cappuccinomengsel tot kamertemperatuur laten afkoelen. Intussen slagroom stijfkloppen. Cappuccinomengsel erdoor spatelen. Slagroommengsel over soufflévormpjes verdelen en plakjes cake met besmeerde kant onder erop leggen. In koelkast in ca. 1 uur laten opstijven. Bereiden: Bordjes op vormpjes leggen, samen keren en soufflétjes uit vormpjes laten glijden. Plasticfolie verwijderen. Nougatine erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 32 g - koolhydraten 44 g

## Caprese

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bolletjes mozzarella,  
4 vleestomaten,  
16 blaadjes basilicum (zakje à 15 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
ca. 2 eetlepels olijfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Mozzarella in plakjes van ca. 1/2 cm snijden. Tomaten wassen en in plakjes van ca. 1/2 cm snijden.

2 Plakjes tomaat en mozzarella om en om als torentje op vier bordjes leggen. Zout en peper erover strooien. Olie erover sprenkelen. Garneren met blaadjes basilicum.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 16 g - koolhydraten 3 g

## Carpaccio met gedroogde tomaten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

300 g carpaccio (vleeswaren),  
4 gedroogde tomaten op olie (potje, Renna),  
3 theelepels (witte wijn) azijn, peper,  
50 g overjarige Goudse kaas (stukje),  
6 sprietjes (knoflook) bieslook

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Carpaccio op vier borden schikken. Gedroogde tomaten in reepjes snijden. Drie eetlepels olie uit potje van gedroogde tomaten nemen en mengen met azijn. Op smaak brengen met peper.

2. Dressing over carpaccio sprenkelen. Kaas boven carpaccio schaven. Reepjes tomaat erover verdelen. (Knoflook)bieslook erboven kleinknippen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën eiwit 18 g - vet 17 g - koolhydraten 2 g

## Carpaccio met gremolata

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 13 g - koolhydraten 2 g

## Carpaccio met korianderpesto

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
vet 20 g - eiwit 24 g - koolhydraten 2 g

## Carpaccio van gravad lachs

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/4 komkommer,  
zout,  
1 limoen,  
1 eetlepel notenolie (Epifine),  
3 eetlepels (zonnebloem)olie,  
(versgemalen vier-seizoenen)peper,  
1/2 kleine krop radicchio (rode sla),  
1 klein struikje witlof,  
1 bakje rucola (30 g),  
3 pakjes gravad lachs (à 100 g, AH),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 à 3 uur van tevoren.) Komkommer schillen en in lengte halveren. Met eetlepel pitjes verwijderen. Komkommer in piepkleine blokjes snijden en in zeef doen. Bestrooien met zout en komkommer ca. 10 minuten laten staan. Intussen limoen schoonboenen en schil met Citroentrekker of zesteur eraf raspen. Limoen uitpersen. In kommetje limoensap met notenolie, zonnebloemolie, zout en peper tot dressing kloppen. Radicchio en witlof schoonmaken, wassen, uitslaan en in flinterdunne reepjes snijden. Rucola in reepjes snijden. In kom radicchio, witlof, rucola en 1 eetlepel dressing door elkaar scheppen. Komkommer droogdeppen met keukenpapier. Komkommerblokjes en limoenschilletjes door rest van dressing scheppen.

Bereiden: (Ca. 25 minuten van tevoren gravad lachs uit koelkast nemen en op kamertemperatuur laten komen.) Vier grote borden besprenkelen met beetje dressing (met komkommer). Plakjes gravad lachs vanuit midden op borden uitspreiden. In midden bergje salade scheppen. Rest van dressing over en tussen zalm sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 22 g - koolhydraten 1 g

## Cassisbavarois

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes witte gelatine,  
125 ml zwarte bessensap (flesje, Zonnatura),  
50 g suiker,  
3 eetlepels cassissiroop,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
zwarte bessen (vers of diepvries) voor garnering,  
poedersuiker uit strooibus,  
4 timbaaltjes à inhoud ca. 11/2 dl

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Intussen in steelpan zwarte bessensap, 3 eetlepels water, suiker en cassissiroop aan de kook brengen en suiker al roerend oplossen. Pan van vuur nemen en gelatineblaadjes hierin één voor één oplossen. Oplossing laten afkoelen (in bak met koud water) en lobbijg laten worden. Slagroom stijfslaan. Gelatinemengsel en slagroom voorzichtig door elkaar spatelen. Timbaaltjes omspoelen met koud water en bavarois hierover verdelen. Timbaaltjes in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

Bereiden: Timbaaltjes ca. 10 seconden in heet water onderdompelen. Dessertbordjes erop leggen, samen keren en bavarois uit timbaaltjes laten glijden. Garneren met zwarte bessen en poedersuiker op rand.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 11 g - koolhydraten 32 g

## Catalaans brood met serranoham

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten,  
6 sneetjes landbrood,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie, (versgemalen) peper,  
100 g Serranoham (plakjes)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In steelpan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en tomaten fijnprakken met vork.

Bereiden: Sneetjes landbrood in broodrooster lichtbruin roosteren. Knoflook pellen en halveren. Met snijvlak van knoflook geroosterde sneetjes brood aan beide kanten inwrijven. Olie druppelsgewijs erover sprenkelen en geprakte tomaten erover verdelen. Bestrooien met peper. Serranoham op knoflook-tomatenbroodjes leggen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 7 g - koolhydraten 16 g

## Catalaanse koffie

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

1 citroen,  
1 sinaasappel,  
8 dl hete, sterke koffie,  
6 kruidnagels,  
1 kaneelstokje,  
3 eetlepels suiker,  
3 eetlepels (bruine) rum,  
1 1/2 dl cognac of vieux (slijter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Citroen en sinaasappel goed schoonboenen. Met scherp mesje lange reep citroen- en sinaasappelschil afsnijden. Koffie, repen schil, kruidnagels en kaneel in steelpan verwarmen. Op laag vuur ca. 3 minuten laten trekken. Suiker, rum en cognac erdoor roeren. Koffie zeven en in 8 hittebestendige glazen schenken. Serveren met fijne bruine kandijnsuiker, lobbij geklopte, ongezoete slagroom en pain d'amandes (koekjes).

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 8 g

## Champagne-ijscoupe

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 banaan,  
1 bakje verse vruchtensalade,  
1/2 bakje rode bessen,  
1 liter vanilleroomijs,  
1 fles koude (kinder)champagne,  
6 hoge coupes,  
6 rietjes,  
6 ijswafels,  
kleine ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

Bereiden: Banaan in dunne plakjes snijden. In kom vruchtensalade, banaan en kleine trosjes bessen door elkaar scheppen. Over coupes verdelen. Met ijsbolletjeslepel 18 bolletjes uit ijs scheppen en over coupes verdelen. Glazen opvullen met (kinder)champagne. IJs garneren met rietjes en wafels.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 6 g - koolhydraten 24 g

## Champagne-sorbet

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 limoen,  
2 dl mineraalwater zonder koolzuur,  
75 g suiker,  
2 dl champagne demi-sec,  
1 takje munt (zakje á 15 g),  
diepvriesdoos inhoud ca. 1/2 liter,  
4 lage (sorbet)glazen

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Limoen goed schoonboenen onder koud stromend water. Groene schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Mineraalwater met suiker aan de kook brengen. Al roerend suiker laten oplossen en nog ca. 1 minuut laten doorkoken. Van vuur af 1 eetlepel limoensap en limoenrasp erdoor roeren. Iets laten afkoelen. Champagne erbij schenken. Overdoen in diepvriesdoos. In diepvries in ca. 6 uur laten bevriezen, elk uur met vork doorroeren (= sorbetijs).

Bereiden: (Sorbetijs ca. 10 minuten voor gebruik uit diepvries nemen.) takje munt in 4 toefjes verdelen. Glazen helemaal volscheppen met sorbetijs. Garneren met toefjes munt.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 6 uur Bereiden: ca. 5 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 19,5 g

## Champignonbroodjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 8 g - koolhydraten 13 g

## Champignonhoedjes met chorizo

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 20 Stuks

20 kastanjechampignons (bakje á 250 g, AH),  
1/4 rode paprika,  
50 g chorizo (stukje),  
1/4 zakje verse peterselie,  
1 theelepel bouillonpoeder,  
1/2 eetlepel (olijf)olie,  
2 eetlepels paneermeel,  
3 eetlepels medium dry sherry,  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Champignons schoonvegen en steeltjes uit hoedjes draaien. Paprika schoonmaken en wassen. Champignonsteeltjes, paprika en chorizo heel fijn hakken. In kopje peterselie fijnknippen. In kommetje bouillonpoeder oplossen in 3 eetlepels heet water. In koekenpan olie verhitten. Chorizo ca. 2 minuten zachtjes bakken. Champignonsteeltjes en paprika ca. 3 minuten meebakken, vocht laten verdampen. Peterselie erdoor scheppen. Champignonhoedjes vullen met chorizomengsel. Aandrukken. Champignonhoedjes naast elkaar in ovenschaal zetten. Paneermeel erover strooien. Bouillon en sherry ertussen schenken. In midden van oven champignonhoedjes in ca. 15 á 20 minuten bruin en gaarbakken. Champignonhoedjes warm of lauwwarm serveren.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per stuk: 15 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 1 g - koolhydraten 1 g

## Champignonragout met lamsham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes aardappelgolfjes (à 450 g, CélaVita),  
4 eetlepels boter of margarine,  
4 pakjes gesneden champignons (à 125 g),  
4 blikjes boerensoeptgroenten (à 200 g, Bonduelle),  
1 pakje roomfris (2 dl, Campina),  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
200 g Toscaanse lamsham (pakje à ca. 100 g, flinterdun gesneden vleeswaar)

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappelgolfjes met weinig water in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen in koekenpan boter verhitten. Champignons al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Groenten laten uitlekken en aan champignons toevoegen. Roomfris en 1 1/2 dl water bij champignons in pan schenken. Al roerend met bouillonpoeder aan de kook brengen en nog ca. 2 minuten verwarmen. Aardappelschijfjes afgieten en over vier borden verdelen. Ragout half over aardappels op borden scheppen, met lamsham serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 26 g - koolhydraten 53 g

## Champignons gevuld met chorizo

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 bakje champignons moyen (300 g, AH),  
1/2 theelepel zout,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 plakken chorizo (à ca. 1 cm dik),  
1 takje peterselie,  
keukenpapier,  
lage ovenschaal ca. 20 x 25 cm,  
cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en steeltjes verwijderen. Zout in champignons strooien. Hoedjes van champignons besmeren met olie. Champignons met hoedjes naar beneden in ovenschaal leggen. Chorizo in zoveel stukjes snijden als aantal champignons. Stukjes chorizo in holle champignons duwen.

Bereiden: Grill verwarmen op hoogste stand. Gevulde champignons ca. 10 cm onder hete grill ca. 5 minuten grillen tot gerecht siddert en champignons zacht zijn. Peterselie erboven fijnknippen. Direct serveren met cocktailprikkers.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 8 g -

koolhydraten 1 g

## Champignons in room-wijnsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 15 g - koolhydraten 4 g

## Champignons in tomatensaus

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bakje champignons fijn (500 gram),  
1 kleine ui,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1/2 dl droge witte wijn,  
1 1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder,  
1/2 eetlepel Italiaanse keukenkruiden (McCormick),  
1/2 dl gezeefde tomaten,  
(versgemalen) zwarte peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In pan olie zachtjes verhitten. Ui toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes bakken. Champignons, wijn, bouillontablet en kruiden toevoegen en op hoog vuur in ca. 5 minuten zachtjes bakken. Gezeefde tomaten erdoor roeren en alles nog ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met peper. Champignons laten afkoelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 2 g - koolhydraten 2 g

## Champignons met Italiaanse kruiden

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën

vet 15 g- eiwit 4 g- koolhydraten 1 g

## Champignonsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 bakje kastanjechampignons (250 g),  
2 eetlepels citroensap,  
zout,  
6 groene olijven zonder pit,  
3 eetlepels mayonaise,  
3 eetlepels slagroom,  
10 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
1/2 zakje verse kervel (á 15 g),  
peper,  
1/2 rode paprika,  
1 bakje alfalfa (100 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In pan 1/2 liter water, citroensap en iets zout aan de kook brengen. Champignons ca. 1 minuut koken. In vergiet laten uitlekken en laten afkoelen. Intussen olijven in dunne plakjes snijden. Mayonaise en room door elkaar roeren. Kruiden erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus, olijven en champignons door elkaar scheppen. Paprika wassen, schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden, reepjes halveren. Alfalfa wassen en op platte schaal leggen. Champignonsalade erover verdelen. Garneren met paprikareepjes. Lekker bij steaks en gebakken krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

vet 28 g- eiwit 7 g- koolhydraten 6 g

## Champignonsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën  
vet 8 g- eiwit 2 g- koolhydraten 11 g

## Champignon-waterkerssalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje champignons (250 g, AH Biologisch),  
2 teentjes verse knoflook (AH Biologisch),  
2 theelepels sojasaus,  
1 theelepel wasabipoeder (Blue Dragon),  
2 eetlepels rodewijnazijn (AH Biologisch),  
2 eetlepels olijfolie (AH Biologisch),  
1 zakje biologische waterkers (75 g, AH Biologisch),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Champignons met keukenpapier schoonvegen en in plakjes snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In kommetje sojasaus, wasabipoeder en azijn met 1 eetlepel water door elkaar kloppen.

Bereiden: In koekenpan olie verhitten. Champignons op hoog vuur ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Plakjes knoflook aan champignons toevoegen en nog ca. 2 minuten meebakken. Pan van vuur nemen en sojamengsel erdoor roeren. Waterkers over vier borden verdelen. Champignons met vocht erover scheppen. Lekker met stokbrood en boter (beide AH Biologisch).

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 12 g - koolhydraten 2 g

## Chaumes mediterranée

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine aubergine,  
2 vleestomaten,  
1 gele paprika,  
1 kleine courgette,  
3 eetlepels olijfolie,  
4 plakken Chaumes-kaas van ca. 1 cm (lengte ca. 10 cm),  
4 plakken ciabattabrood

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Aubergine wassen en in lengte in 8 plakken snijden. Vleestomaten elk in 6 plakken snijden. Paprika wassen, in vieren snijden en zaadlijsten en zaadjes verwijderen. Courgette wassen en schuin in 12 plakken snijden. Grill voorverwarmen op hoogste stand.

2. Aubergineplakken, paprikastukken en courgetteplakken aan beide kanten bestrijken met olie. Plakken onder hete grill 6 à 8 minuten grillen, halverwege keren. Plakken tomaat bedruppelen met olie en samen met plakken Chaumes ca. 2 minuten grillen, halverwege keren. Plakken Ciabatta roosteren in broodrooster.

3. Op vier borden groenten en kaas als volgt stapelen: plak aubergine, hierop kaas, dan plakken tomaat, 2 plakken courgette, weer aubergine en tenslotte laatste plakken courgette. Geroosterde ciabatta er schuin tegenaan zetten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 23 g -  
koolhydraten 19 g

## Chicken style roerbakschotel snaps

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje ananastukjes op siroop (netto 432 g, AH),  
6 bosuitjes,  
2 teentjes knoflook,  
1 zakje verse koriander,  
3 eetlepels maïzena,  
4 eetlepels ketjap manis,  
2 theelepels zout,  
mispunt cayennepeper,  
2 eetlepels sesamolie,  
4 eetlepels (arachide)olie,  
2 doosjes Tivall Roerbak  
chicken style (à 250 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In zeef boven kom ananas laten uitlekken. Van bosuitjes worteluiteinde en donkergroene gedeelte afsnijden. Rest in schuine stukjes snijden. Knoflook pellen. Van koriander blaadjes van steeltjes plukken. 1 eetlepel maïzena losroeren met opgevangen ananassap en 2 eetlepel sojasaus. In kom 2 eetlepels maïzena, zout, cayennepeper, 2 eetlepels sojasaus en sesamolie vermengen. Tivall Roerbak toevoegen en omscheppen. In wok olie verhitten. Op hoog vuur Tivall Roerbak ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Knoflook erboven uitpersen. Ananassap toevoegen, roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Bosuitjes en ananastukjes door saus scheppen en ca. 2 minuten in saus warm laten worden. Gerecht op schaal scheppen en garneren met korianderblaadjes. Serveren met witte rijst.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 22 g - koolhydraten 43 g

## Chili corn muffins

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

1 blikje maïskorrels (netto 150 g, Bonduelle),  
1 rode peper,  
1 eetlepel jalapeñopepperreepjes (potje, Casa Fiësta),  
300 g bloem,  
1 zakje bakpoeder,  
100 g geraspte oude kaas,  
3 eieren,  
2 dl melk,  
3/4 dl olie,  
muffinvorm met 12 holtes of 12 papieren cakevormpjes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In zeef maïs goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Peper wassen, schoonmaken en zaadjes verwijderen. Peper in dunne reepjes snijden. Jalapeñopeper in stukjes snijden. In kom bloem, bakpoeder en kaas door elkaar roeren. Achtereenvolgens maïs, rode peper en jalapeñopeper, eieren, melk en olie erdoor roeren. Muffinvorm invetten (of papieren vormpjes op bakplaat zetten) en muffinbeslag erin scheppen. In midden van oven muffins in ca. 15 minuten lichtbruin en gaarbakken. Serveren met tomatensalsa of kaasdip.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 220 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 11 g - koolhydraten 22 g

## Chilisaus

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
2 rode pepers,  
1 eetlepel olie,  
1 eetlepel chilipoeder,  
2 theelepels koekkruiden,  
1 pak gezeefde tomaten (500 g),  
2 eetlepels bruine basterdsuiker

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Ui en knoflook pellen en fijnhakken. Pepers schoonmaken en fijnhakken. In pan olie verhitten en ui, knoflook en peperreepjes ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten. Chilipoeder, koekkruiden, gezeefde tomaten en bruine suiker toevoegen. Aan de kook brengen en in ca. 10 minuten zachtjes laten inkoken. Chilisaus overdoen in schaal en laten afkoelen. Ca. 3 uur laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

Bereiden: Saus nogmaals doorroeren en op kamertemperatuur serveren. Lekker bij geroosterde vis-, vlees- en groentespiesen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 4 g - koolhydraten 11 g

## Chinese kool met cashewnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

500 g Chinese kool,  
1 rode Spaanse peper,  
1/2 zakje verse koriander (á 15 g),  
2 eetlepels olie,  
100 g gezouten cashewnoten,  
1 eetlepel Chinese sojasaus (Chinese Emperor),  
1 eetlepel azijn,  
1/2 eetlepel vloeibare honing,  
zout,  
wok of grote braadpan

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Kool schoonmaken, in repen snijden en wassen. Peper wassen, halveren, zaadlijst verwijderen en in smalle reepjes snijden. Koriander fijnknippen. BEREIDEN: In wok olie verhitten. Cashewnoten ca. 2 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet peper ca. 1 minuut roerbakken. Kool toevoegen en nog ca. 5 minuten roerbakken tot kool geslonken is. Intussen sojasaus, azijn en honing door elkaar roeren. Sojamengsel en noten door kool scheppen. Nog ca. 1 minuut al omscheppend meewarmen. Op smaak brengen met zout. Koriander erdoor scheppen. Overdoen in 'schaal. Serveren met Chinese eiermie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
vet 36 g - eiwit 12 g - koolhydraten 19 g

## Chinese roerbakvis met sugar snaps

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g sugar snaps,  
1 pak rijst à la minute (300 g),  
4 eetlepels olie,  
2 bakken Chinese roerbakvis (à 340 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sugar snaps schoonmaken en wassen. In pan met weinig water sugar snaps ca. 5 minuten koken. Afspoelen onder koud water. Intussen in pan 3 dl water aan kook brengen. Rijst ca. 1 minuut koken en van vuur ca. 5 minuten laten staan. In wok of grote braadpan olie verhitten. Roerbakvis toevoegen en ca. 4 minuten al omscheppend bakken. Ketjapbenteng-saus en sugar snaps toevoegen en onder af en toe omscheppen ca. 3 minuten verwarmen. Rijst over vier borden verdelen. Visgerecht erover scheppen.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 17 g - koolhydraten 65 g

## Chinese vispakketjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 eetlepels Chinese sojasaus (Chinese Emperor),  
4 eetlepels droge sherry,  
1 eetlepel gembersiroop,  
2 teentjes knoflook,  
1 pak kabeljauwfilet (400 g, diepvries),  
1 pakje Noorse garnalen (100 g, diepvries, AH),  
1 bosje bosuitjes,  
1 eetlepel sesamololie (Royal Mail),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In wijde schaal sojasaus, sherry en gembersiroop door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bevroren kabeljauw erin leggen. Afdedekt in koelkast ca. 3 uur laten marinieren, af en toe keren. In zeef garnalen in ca. 1 uur laten ontdooien. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Op aanrecht 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm uitspreiden. Kabeljauw uit marinade nemen, in 4 stukken snijden en op stukken aluminiumfolie leggen. Bosui en garnalen erover verdelen. Folie tot pakketjes dichtvouwen en tot gebruik in koelkast leggen.

**BEREIDEN:** Op hete barbecue vispakketjes in ca. 15 minuten gaar laten worden. Pakketjes openvouwen en vis besprenkelen met sesamololie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

Vet 5 g - eiwit 23 g - koolhydraten 2g

## Chocolade 'flan' met peer

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

40 g suiker,  
40 g bittere chocolade,  
2 dl melk,  
1 theelepel instantkoffie,  
1 ei,  
1 eierdooier,  
1 peer,  
1 eetlepel citroensap,  
20 g pistachenoten,  
4 soufflévormpjes à inhoud ca. 1/2 dl of 4 ovenbestendige  
koffiekopjes,  
aluminium folie,  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In steelpan suiker gelijkmatig over bodem verdelen, 2 theelepels water toevoegen en op middelhoog vuur tot lichtbruine karamel koken (niet roeren). Intussen met keukenmes chocolade in kleine stukjes snijden. Pan van vuur nemen en melk langzaam toevoegen. Pan terugzetten op laag vuur en al roerend karamel oplossen. Chocolade en instantkoffie toevoegen en al roerend oplossen. Van vuur af ei en eierdooier toevoegen en met garde erdoor kloppen. Mengsel in vormpjes of kopjes schenken. Vormpjes in ovenschaal zetten en schaal vullen met warm water tot vormpjes half onderstaan. Vormpjes afdekken met aluminiumfolie en boven elk vormpje klein gaatje prikken. In midden van oven in ca. 25 minuten garen. Vormpjes uit schaal nemen en afgedekt ca. 10 minuten tot lauwwarm laten afkoelen. Intussen peer schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in kleine blokjes snijden. Blokjes besprenkelen met citroensap. Pistachenootjes grof hakken en mengen met peerblokjes. Mengsel verdelen over vormpjes.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beauges de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 10 g - koolhydraten 21 g

## Chocolade-cappuccinomousse

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 vellen fillobladerdeeg (diepvries, Easy Bakery),  
3 blaadjes gelatine,  
2 dl melk,  
20 g sachet cappuccino (AH, café cappuccino ongezoet),  
2 eetlepels koffielikeur (slijter),  
90 g melkchocolade,  
1 beker sla groom (250 ml),  
poedersuiker uit strooibus,  
4 blaadjes verse munt,  
(2 eetlepels slaolie om in te vetten),  
4 soufflévormpjes à inhoud ca. 1 1/2 dl of ovenbestendige  
koffiekopjes

### **Bereiding**

Voorbereiden: (Van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.) Gelatine ca. 5 minuten weken in ruim koud water. In pan melk, cappuccino en koffielikeur aan de kook brengen. Met mes chocolade in stukjes snijden en aan melk toevoegen, al roerend oplossen. Gelatine goed uitknijpen, van vuur af aan melk toevoegen en al roerend oplossen. Mengsel overgieten in ruime schaal en in koelkast ca. 30 minuten laten afkoelen. Intussen slagroom stijfkloppen en tot gebruik in koelkast zetten. Cappuccinomengsel door slagroom spatelen en ca. 2 uur laten opstijven in koelkast.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vormpjes aan buitenkant ruim insmeren met olie en omgekeerd op bakplaat zetten. Fillodeegvellen diagonaal doorsnijden. Driehoekhelften los over vormpjes leggen, bestrooien met poedersuiker en in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Deegbakjes van vormpjes nemen en nog 1 minuut goudbruin bakken. Mousse in deegbakjes scheppen. Met grove rasp chocolade erboven raspen. Garneren met muntblaadjes.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaugues de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 2 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 40 g - koolhydraten 24 g

## Chocoladedruiven met ijs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 25 g - eiwit 6 g - koolhydraten 66 g

## Chocoladeflensjes met sinaasappel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

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

## Chocolade-roomkwark met pruimen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 10 g - koolhydraten 36 g

## Chocoladerotsjes met marshmallows

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 20 stuks

10 witte marshmallows,

75 g walnoten,

200 g pure chocolade,

10 g boter of margarine,

50 g rozijnen,

bakpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: In grote pan ruim water aan de kook brengen. Marshmallows in stukjes knippen. Walnoten grof hakken. Bakplaat bekleden met bakpapier. Chocolade boven kleinere pan in stukjes breken. Boter toevoegen. Pan in kokende water hangen en chocolade al roerend laten smelten. Pan van vuur nemen. Marshmallows, walnoten en rozijnen door chocolade scheppen. Met twee eetlepels bergjes chocolademengsel op bakplaat scheppen. In koelkast in ca. 30 minuten laten opstijven.

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

Bevat per stuk: 95 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 6 g - koolhydraten 9 g

## Chocoladeterrine

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

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

## Chocoladetulband

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

100 g pure chocolade,  
250 g boter of margarine,  
200 g suiker,  
1 zakje vanillesuiker,  
5 eieren,  
350 g zelfrijzend bakmeel,  
75 g cacao poeder,  
zout,  
1 dl melk,  
50 g witte chocolade,  
125 g poedersuiker,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
tulbandvorm inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Pure chocolade grof hakken. In kom boter met suiker en vanillesuiker met handmixer in ca. 10 minuten schuimig kloppen. Eén voor één eieren erdoor roeren (volgend ei pas toevoegen als vorige ei is opgenomen). Geheel in nog ca. 1 minuut luchtig kloppen. Boven andere kom bakmeel, cacao poeder en mespunt zout zeven. Bakmeel in gedeelten voorzichtig door eiermengsel roeren, blijven roeren tot glad beslag ontstaat. Melk en gehakte chocolade erdoor scheppen. Beslag overdoen in vorm. Tulband in midden van oven in ca. 60 à 70 minuten gaar bakken. Tulband ca. 10 minuten in vorm laten afkoelen. Vorm verwijderen en tulband op taartrooster verder laten afkoelen.

BEREIDEN: Witte chocolade (met dunschiller) in dunne flinters schaven. Boven kom poedersuiker zeven. 2 Eetlepels warm water erdoor roeren tot glazig mengsel ontstaat (= glazuur). Bovenkant van tulband bestrijken met glazuur. Chocoladeflinters erover strooien. Glazuur in ca. 30 minuten hard laten worden.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten

Bevat per plakje: 325 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 5 g - koolhydraten 38 g

## Chorizo-paprikaspiesjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

3 plakken chorizo (à ca. 1 cm dik),  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels droge sherry of rode wijn,  
24 reepjes gemarineerde rode paprika (pot paprikasalade, AH),  
12 groene olijven zonder pit (Carbonell),  
12 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Plakken chorizo in vieren snijden. Knoflook pellen en pletten met platte kant van mes. In koekenpan olie verhitten en hierin ca. 2 minuten op middelhoog vuur knoflook en chorizo rondom lichtbruin bakken. Knoflook verwijderen en overtollig vet afgieten. Aflussen met sherry of rode wijn, vocht even laten verdampen en pan van vuur nemen. Elk stukje chorizo tussen twee reepjes paprika vastzetten met cocktailprikker. Aan einde van iedere cocktailprikker olijf prikken. Spiesjes op schaal leggen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 115 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 10 g - koolhydraten 2 g

## Chorizosandwich met eiersalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 220 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 6 g - koolhydraten 18 g

## Chutney van zoete uien

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 1/2 grote Sweet Onion (á ca. 250 g),  
1 eetlepel (maïs)olie,  
2 dl droge witte wijn,  
2 eetlepels vloeibare honing,  
1 laurierblaadje,  
1 takje verse rozemarijn (zakje á 15 g),  
zout,  
(versgemalen) witte peper,  
soda,  
potje met draaideksel (inhoud ca. 450 g),  
schone theedoek

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Uien pellen en in dunne ringen snijden. In (braad)pan olie verhitten. Uienringen ca. 3 minuten zachtjes fruiten (uien mogen niet verkleuren). Wijn, honing, laurierblaadje en rozemarijn toevoegen. Chutney in ca. 40 minuten op zacht vuur gaar sudderen. Intussen potje schoonmaken met kokend water en soda. Potje omgekeerd op theedoek laten uitlekken. Rozemarijn en laurierblaadje uit chutney verwijderen. Op smaak brengen met zout en peper. Chutney overdoen in potje. Goed dichtdraaien en ca. 5 minuten omgekeerd laten staan. De houdbaarheid van deze chutney is ca. 2 weken in de koelkast.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per potje: 265 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 3 g - koolhydraten 40 g

## Ciabatta met ei en pesto

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 8 Stuks

3 eieren,  
1/2 ciabatta (Italiaans stokbrood),  
1 eetlepel groene pesto (potje á 135 g, Grand'Italia),  
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
4 gedroogde tomaten in olie (potje á 200 g, Renna)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen en laten afkoelen. Intussen van ciabatta 8 sneetjes (schuin) afsnijden. In broodrooster bruinroosteren. In kommetje pesto en olie door elkaar roeren. Gedroogde tomaat in reepjes snijden.

Bereiden: Eieren pellen en in plakjes snijden. Plakjes over ciabatta verdelen. Saus nogmaals doorroeren, over ei scheppen. Reepjes tomaat erover verdelen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 100 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 6 g - koolhydraten 8 g

## Ciabatta met gormas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 11 g - koolhydraten 34 g

## Ciabatta met oesterzwammensalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 16 g - koolhydraten 31 g

## Ciabatta met tapenade en pekelvlees

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 9 g - koolhydraten 31 g

## Ciabattina met rucola

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 14 g - koolhydraten 27 g

## Ciabattina met sardientjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
vet 11 g - eiwit 16 g - koolhydraten 31 g

## Ciabattina met walnoten

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 ciabattina's met walnoten (AH Koelvers),  
1 rijpe peer,  
75 g zachte blauwschimmelkaas,  
50 g Fromage Frais (AH),  
2 eetlepels droge sherry,  
8 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Bereiden: In voorverwarmde oven volgens gebruiksaanwijzing ciabattina's afbakken. Peer schillen, klokhuis verwijderen en in plakjes snijden. In kommetje blauwe kaas, fromage frais en sherry mengen. Ciabattina's opensnijden en beleggen met kaasmengsel, peer en olijven.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 39 g - koolhydraten 12 g

## Ciabattina met zongedroogde tomaat

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 ciabattina's met zongedroogde tomaat (AH Koelvers),  
25 g hazelnoten,  
enkele druppels hazelnootolie (flesje, Royal Mail),  
75 g carpaccio (afdeling vleeswaren),  
50 g grof geraspte parmezaanse kaas,  
1/2 zakje rucola (à 30 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In voorverwarmde oven volgens gebruiksaanwijzing ciabattina's afbakken. Hazelnoten fijnhakken. Ciabattina's opensnijden en bedruppelen met olie. Beleggen met carpaccio, kaas, rucola en hazelnoten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 33 g - koolhydraten 3 g

## Citroenkwardtaart

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 8 punten

100 g boter of margarine,  
200 g café noir (Verkade),  
8 blaadjes witte gelatine,  
2 dl slagroom,  
4 eetlepels suiker,  
1 bak citroenkward (500 g, Almhof),  
3 eetlepels citroensap,  
1/2 blik halve perziken op siroop (à 410 g, AH),  
3 eetlepels Amaretto Likorette (Siebrand special),  
100 g aardbeien,  
1 kiwi,  
1 zakje taartgelei poeder helder (Oetker),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten)  
springvorm doorsnede 22 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Boter smelten in kleine pan of magnetron (onafgedekt 1 minuut op vol vermogen van 700 Watt) en laten afkoelen tot lauwwarm. Intussen vorm invetten. Koekjes met deegrol (of in keukenmachine) fijnmaken en door boter mengen. Koekjesmengsel over bodem van springvorm verdelen en met bolle kant van eetlepel goed aandrukken. Vorm in koelkast zetten en bodem in ca. 30 minuten hard laten worden. Intussen in kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken. In andere kom slagroom met 2 eetlepels suiker stijf kloppen. Kwark en slagroom door elkaar roeren. In pannetje citroensap met 2 eetlepels water aan de kook brengen en van vuur halen. Gelatine goed uitknijpen. Gelatine al roerend in hete citroensap oplossen en iets laten afkoelen. Gelatineoplossing door kwarkmengsel roeren en in springvorm gieten. Taart in koelkast in ca. 2 uur stijf laten worden. Perziken afgieten, hierbij perziksap in litermaat opvangen. Likeur toevoegen en sap met water tot 1/4 liter aanvullen. Geleipoeder volgens gebruiksaanwijzing (met rest van suiker) oplossen. Rest van vruchtensap aan de kook brengen en opgeloste geleipoeder erdoor roeren. Gelei iets laten afkoelen, af en toe roeren. Intussen perziken in plakjes snijden. Aardbeien wassen, schoonmaken en halveren. Kiwi schillen en in plakjes snijden. Taart uit koelkast nemen. (Eventueel met natgemaakt mes rand van taart langs springvorm lossnijden). Springvorm rand van taart verwijderen. Enkele eetlepels gelei achterhouden. Rest van gelei snel met lepel voorzichtig over taart verdelen en gladstrijken (niet gieten anders maakt hete gelei putten in kwark of laat toplaag van kwark smelten). Taart garneren met fruit en met beetje gelei bestrijken. Nog ca. 20 minuten laten afkoelen.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 2 uur en 20 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per punt: 395 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 23 g - koolhydraten 40 g

## Citroenroom met frambozencoulis

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen,  
60 g poedersuiker,  
1 eetlepel cognac of vieux (slijter),  
3/4 dl cream sherry,  
60 g suiker,  
30 g mascarpone,  
1 bekertje slankroom (2 dl, AH),  
1 zakje slagroomversteviger,  
130 g frambozen

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Citroen goed schoonboenen. Schil dun afraspen. Citroen uitpersen. 1 Eetlepel citroensap en 1 eetlepel suiker achterhouden. Rest van citroensap, cognac, sherry en rest van suiker goed door elkaar kloppen. Met mixer mascarpone erdoor mengen. Slankroom al kloppend in dun straaltje toevoegen. Halverwege slagroomversteviger toevoegen en alles tot luchtige crème mixen. Geraspte schil erdoor roeren. Crème over vier hoge coupes verdelen; niet helemaal opvullen. Afgedekt ca. 1 uur in koelkast bewaren. Frambozen wassen en 4 frambozen apart houden. Rest van frambozen boven kom door zeef wrijven. Achtergehouden citroensap en suiker erdoor roeren. Suiker goed laten oplossen. Saus in koelkast bewaren.

Bereiden: Saus nogmaals goed doorroeren en coupes ermee opvullen. Garneren met frambozen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 16 g - koolhydraten 38 g

## Citroentaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 personen

5 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries, Koopmans),  
3 citroenen,  
4 eieren,  
100 g witte basterdsuiker,  
5 eetlepels bloem,  
4 dl melk,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Bladerdeegplakjes in ca. 5 minuten laten ontdooien. Vorm invetten. Aanrecht met 1 eetlepel bloem bestuiven. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en tot ronde lap van ca. 30 cm uitrollen. Vorm met deeg bekleden en bodem met vork inprikken. In koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Intussen citroenen onder koud stromend water goed schoonboenen. Schil eraf raspen. Citroenen uitpersen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Taartbodem in midden van oven ca. 10 minuten bakken. Taart uit oven nemen en ca. 5 minuten laten afkoelen. Oven terugschakelen naar 200 °C of gasovenstand 4. Intussen boven twee kommen eieren splitsen. In kom eierdooiers met suiker en rest van bloem door elkaar kloppen. In pan melk aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en warme melk scheutje voor scheutje door eiermengsel kloppen. Citroenrasp en -sap door eiermengsel roeren. Mengsel terug doen in pan en op laag vuur al roerend verwarmen, tot mengsel dik gebonden is. Citroencrème in taartbodem schenken. Taart in midden van oven ca. 20 minuten bakken. Intussen helft van eiwitten stijfkloppen (rest wordt niet gebruikt). Eiwit over taart uitstrijken. Taart weer terugzetten in oven en eiwit in ca. 5 minuten bruin laten kleuren. Taart uit oven nemen en in vorm laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 30 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 16 g koolhydraten 36 g

## Citrus-sinaasappellikeur-ijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

750 ml roomijs vanille bourbon (bak à 1 liter, AH),  
3 theelepels geraspte citroenschil (Baukje),  
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
6 aardbeien,  
6 bitterkoekjes  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Roomijs in kom zacht laten worden. Ijs mengen met geraspte citroenschil en likeur. Citrusijs in zes kleine hoge coupes scheppen, afdekken met plasticfolie en tot gebruik in diepvries bewaren. Aardbeien wassen en in vieren snijden.

Bereiden: Coupes ca. 10 minuten voor serveren uit diepvries nemen. Garneren met bitterkoekjes en aardbeien.

Voorbereiden: ca. 30 minuten

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 8 g - koolhydraten 25 g

## Clubsandwich met tonijn

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 meergranenbrood le Minute (AH Koelvers),  
1/2 appel,  
1/4 zakje waterkers (à 75 g),  
4 eetlepels tonijnsalade,  
cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: In voorverwarmde oven brood volgens gebruiksaanwijzing afbakken. Appel wassen en in plakjes snijden. Waterkers over 2 sneetjes brood verdelen. Hierop 2 sneetjes brood leggen en bestrijken met tonijnsalade. Appel erover verdelen. Nog 2 sneetjes erop leggen en diagonaal doormidden snijden. Vastzetten met cocktailprikkers.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 590 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 17 g - koolhydraten 89 g

## Clubsandwich met truffelpaté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje shii-takes (150 g, AH),  
1 bosuitje,  
1 1/2 eetlepel boter of margarine, zout,  
(versgemalen) peper,  
1/4 theelepel citroensap,  
2 blaadjes sla,  
6 sneetjes witbrood,  
75 truffelpaté,  
1 bakje rucolacress,  
2 plakjes kipfilet (vleeswaren), keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan ca. 2 uur van tevoren.) Shii-takes schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten. Bosui en shii-takes in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Op kamertemperatuur bewaren. Sla wassen en goed laten uitlekken.

Bereiden: Brood in broodrooster lichtbruin roosteren. 2 Sneetjes brood dun besmeren met boter. Hierop blaadjes sla leggen. 2 Sneetjes brood royaal besmeren met paté en met patékant op sla leggen. Bovenkant dun besmeren met rest van boter en bestrooien met 3/4 deel van rucolacress. Hierop plakje kipfilet leggen. Shii-takes erop leggen (2 eetlepels apart houden voor garnering). Afdekken met laatste sneetjes brood. Korstjes van brood snijden en elk stapeltje in 4 driehoekjes snijden. Op vier borden elk 2 driehoekjes leggen. Garneren met rest van rucolacress en shii-takes.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 20 g

## Clubsandwich snaps

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel mosterd,  
4 eetlepels slasaus,  
1 eetlepel vloeibare bloemenhoning,  
1 eetlepel dille (diepvries, doosje à 25 g, Iglo),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
150 g panklare witte kool (zakje à 300 g, AH),  
150 g panklare rode kool (zakje à 300 g, AH),  
8 sneetjes Duits brood (Oberländer),  
60 g smeerboter of margarine,  
1 zakje geraspte Emmentaler (100 g),  
150 g pastrami (vleeswaren)

### ***Bereiding***

Bereiden: In schaal mosterd, slasaus, honing en dille door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Beide koolsoorten door dressing scheppen. Sneetjes brood aan alle kanten besmeren met boter. Kaas erover strooien. Op 4 boterhammen plakjes pastrami leggen. Koolsalade op vlees leggen. Boterhammen met kaaskant omlaag op andere sneetjes leggen. Koekenpan met anti-aanbaklaag voorverwarmen. Sandwiches in pan leggen. In ca. 4 minuten krokant en bruinbakken. Sandwiches keren en ca. 4 minuten bakken tot kaas gesmolten is. Sandwiches diagonaal doorsnijden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 27 g - koolhydraten 44 g

## Cocktailgarnalen op een stokje

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 8 personen

5 eetlepels (maïs)olie,  
2 eetlepels (witte-wijn)azijn,  
1/2 eetlepel tomatensap,  
6 sprietjes knoflookbieslook,  
2 takjes peterselie,  
4 takjes kervel,  
zout,  
peper,  
32 cocktailgarnalen (bakje à 125 g, AH),  
1 krop lollo rosso,  
4 kerstomaatjes,  
16 satéprikkers,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: In kom olie, azijn en tomatensap tot dressing kloppen. Kruiden erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Garnalen in dressing leggen en tot gebruik in koelkast bewaren. Intussen lollo rosso wassen. 32 Toefjes van lollo rosso afscheuren. (Rest van sla wordt als garnering gebruikt). Tomaatjes in vieren snijden, pitjes verwijderen.

2.Bereiden: Sla over platte schaal verdelen. Garnalen uit dressing nemen en op keukenpapier laten uitlekken. 2 Eetlepels dressing over sla sprenkelen. Aan elke satéprikker 1 partje tomaat, toefje lollo rosso, garnaal, toefje lollo rosso en garnaal prikken. Satéprikkers op sla leggen.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 8 g -

koolhydraten 0 g

## Compositie van aspergegerecht

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal 4 personen

1 1/2 kilo witte asperges,  
zout,  
60 g zachte roomboter,  
3eieren,  
150 g casselerrib in plakjes à ca. 3 mm,  
1/3 zakje verse peterselie (à 30 g),  
15 g verse bieslook (zakje à 25 g),  
10 g verse kervel (zakje à 15 g),  
1 sjalotje,  
3 eetlepels sla groom,  
2 eetlepels mayonaise,  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 200 ml),  
2 pakjes gerookte zalm (à 100 g, AH), staafmixer,  
4 kopjes à inhoud ca. 1 dl

### **Bereiding**

1. Voorbereiden: Asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. In grote pan ruim water met zout en 20 g boter aan de kook brengen. Asperges (afhankelijk van dikte) in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken. Casselerrib in flinterdunne reepjes snijden. Peterselie, bieslook en kervel afzonderlijk boven kopjes fijnknippen. Sjalotje pellen en fijnsnippen. In kom slagroom bijna stijfkloppen.

2. Bereiden: Asperges uit kookvocht nemen (kookvocht bewaren). Van onderkant ca. 4 cm snijden, apart bewaren. Rest van asperges halveren: let op dat kopstukken even lang zijn. Kop- en middenstukken elk apart bewaren.

3. Middenstukken in lengte in luciferdunne reepjes snijden. Eieren pellen, halveren en eigeel eruit halen. Eigeel door zeef wrijven. Eiwit in stukjes hakken. In kom asperges, casselerrib, eiwit, fijngeknipte peterselie en 1 eetlepel mayonaise voorzichtig door elkaar scheppen.

4. In kom crème fraîche mengen met bieslook, sjalot en rest van mayonaise. Op smaak brengen met zout en peper. Zalm in repen van ca. 10 x 2 cm snijden. 20 Aspergepunten aan onderzijden omwikkelen met reep zalm. Op vier borden bieslookcrème in midden scheppen. Op elk bord 5 aspergepunten in cirkel rechtop eromheen zetten.

5. In hoge kom 3 dl asperge-kookvocht (rest wordt niet gebruikt) en asperge-uiteinden met staafmixer pureren. Boven pan door zeef wrijven. Aspergemengsel goed warm laten worden. Geklopte slagroom, kervel en rest van boter erdoor roeren. Op smaak brengen met peper en zout. Met handmixer geheel luchtig doorkloppen. Asperge-cappuccino in vier kopjes schenken en elk op bord zetten. Aspergesalade ernaast scheppen. Garneren met fijngewreven eigeel.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 38 g -  
koolhydraten 12 g



## Compote van sjalotjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g sjalotjes,  
4 eetlepels rode-wijnazijn,  
5 dl rode wijn,  
2 theelepels zout,  
1 eetlepel suiker

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotjes pellen. Worteluiteinden kort afsnijden. In ruime hapjespan sjalotjes in één laag leggen. Azijn, wijn en zout toevoegen en aan de kook brengen. Op laag vuur sjalotjes afgedekt ca. 1 uur en 15 minuten laten sudderen, halverwege omscheppen. Suiker over sjalotjes strooien en nog ca. 15 minuten laten sudderen, af en toe voorzichtig omscheppen. Lekker bij wild en gevogelte.

Bereiden: ca. 1 uur en 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 0 g -  
koolhydraten 24 g

## Coquilleschelpjes met komkommer

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

4 coquilleschelpen,  
1/2 komkommer,  
1/2 zakje verse dille

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Coquilleschelpen in midden van voorverwarmde oven in 10 minuten gaarbakken. Intussen komkommer schillen en in lengte halveren. Zaadlijsten met eetlepel verwijderen. Komkommer in kleine blokjes snijden.

2. Boven kommetje dille fijnknippen. Komkommerblokjes erdoor scheppen. Coquilleschelpen in midden van vier borden schikken en hieromheen in cirkeltje dille-komkommerblokjes strooien.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 1 g -  
koolhydraten 3 g

## Courgette carpaccio

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette,  
4 gedroogde tomaten in olie (potje á 200 g, Renna),  
1 zakje verse basilicum (15 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
1 teentje knoflook,  
1/4 theelepel zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Gedroogde tomaat in reepjes snijden. Basilicumblaadjes boven kommetje fijnknippen en tomaat erdoor scheppen. In schaal olie en citroensap door elkaar roeren. Knoflook erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout.  
2.Courgette wassen. Met kaasschaaf schuin in dunne plakken schaven. Vier borden dun bestrijken met dressing. Courgetteplakken dakpansgewijs op borden leggen. Rest van dressing erover sprenkelen, zodat alle plakjes bedekt zijn. Ca. 10 minuten laten staan.  
3.Bereiden: Courgetteplakken bestrooien met peper. Gedroogde tomaat met basilicum erover verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 15 g -  
koolhydraten 6 g

## Courgette-dragonsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
300 g courgette,  
1 zakje verse dragon,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 kippenbouillontablet,  
2 eetlepels medium dry sherry, zout,  
(versgemalen witte) peper,  
1 bakje rivierkreeftjes (100 g, AH), staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sjalotje pellen en snipperen. Courgettes wassen en met sambaltrekker of zesteur mooie slierten schil eraf trekken. Courgette in stukjes snijden. 4 toefjes dragon achterhouden voor garnering, rest van dragonblaadjes van takjes plukken en fijnhakken.

Bereiden: In pan boter smelten. Sjalotje ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Courgette en dragon erdoor scheppen. Bouillontablet erboven verkruiden en 1/2 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en courgette in ca. 10 minuten zachtjes gaarkoken. Met staafmixer (of in keukenmachine) courgette in bouillon pureren tot glad gebonden soep. Nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen. Op smaak brengen met sherry, zout en peper. Courgettesoep in vier diepe borden scheppen. In midden bergje rivierkreeftjes leggen en slierten courgetteschil erop leggen. Garneren met toefje dragon.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 4 g - koolhydraten 5 g

## Courgettegratin met crème fraîche

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

zout,  
2 kleine courgettes (ca. 400 g),  
50 g rauwe ham (vleeswaar),  
1 ei,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
peper,  
1 theelepel salie,  
50 g geraspte Pardanokaas (zakje á 100 g),  
150 g groene tagliatelle (á 500 g, Grand'Italia),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan ruim water met 1 theelepel zout aan de kook brengen. Courgettes wassen en in plakjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Courgetteplakjes in pan met water ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Courgette overdoen in vergiet, afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. Schaal invetten. Ham in dunne reepjes snijden. In kom ei loskloppen met crème fraîche, zout, peper en salie. Ham en helft van kaas erdoor roeren. Courgetteplakjes dakpansgewijs in schaal rangschikken. Roommengsel erover verdelen. Rest van kaas erover strooien. In midden van oven schotel in ca. 15 à 20 minuten lichtbruin laten worden. Intussen in pan ruim water met zout aan de kook brengen. Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing. Tagliatelle afgieten en over twee borden verdelen. Courgettegratin ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 770 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 30 g - koolhydraten 69 g

## Courgettekroketjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette (ca. 250 g),  
1/2 rode ui,  
1 zakje verse slakruidenmix,  
2 sneetjes oud witbrood,  
100 g ongezouten cashewnoten,  
100 g verse roomkaas met knoflook (en kruiden),  
1 eierdooier,  
ca. 4 eetlepels zelfrijzend bakmeel,  
zout,  
versgemalen peper,  
8 eetlepels (zonnebloem)olie,  
2 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels crème fraîche,  
1 eetlepel cognac of vieux (slijter),  
1 eetlepel gembersiroop,  
1 theelepel kerriepoeder,  
keukenmachine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Courgette wassen, schoonmaken en fijnraspen. Ui pellen en fijnraspen. Ui en courgette in vergiet laten uitlekken. Takjes dragon uit kruidenmix nemen (worden niet gebruikt.) Van rest van kruiden 3/4 deel fijnsnijden. Korstjes van brood snijden en brood fijnmalen in keukenmachine. Cashewnoten grof malen in keukenmachine. In kom door elkaar mengen: courgette met ui, fijngesneden kruiden en broodkruim. Met vork room kaas en eierdooier erdoor mengen. Bakmeel toevoegen zodat samenhangend mengsel ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Van courgettemengsel met natte handen 12 kroketjes vormen. In koelkast ca. 1 uur laten opstijven.

Bereiden: Kroketjes door gemalen noten wentelen. In koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Kroketjes in ca. 6 minuten rondom bruin en gaar bakken. Intussen mayonaise, crème fraîche, cognac, gembersiroop en kerrie tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Sausje over vier borden verdelen. Kroketjes laten uitlekken op keukenpapier en in saus leggen. Garneren met rest van kruiden.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 655 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 54 g - koolhydraten 26 g

## Courgettelasagne met geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g tagliatelle (AH Huistraiteur),  
2 courgettes,  
1 eetlepel olie,  
4 plakken Hollandse geitenkaas,  
1 pakje sugo pikant (tomatensaus, 370 ml, AH),  
1 bakje paprika-mix (175 g),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten)

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing koken. Intussen bakblik invetten met olie. Van courgettes in lengte kapjes afsnijden (worden niet meer gebruikt). Courgettes wassen en elk in lengte in 4 plakken snijden, op bakblik leggen en bestrijken met olie. Courgettes onder hete grill ca. 5 minuten roosteren. Intussen korstjes van kaas afsnijden en plakken in lengte halveren. Courgettes keren en elke plak met 1 eetlepel tomatensaus bestrijken. Blokjes paprika over plakken verdelen en met geitenkaas beleggen. Courgettes onder grill terugzetten en kaas in ca. 4 minuten laten smelten. Rest van saus verwarmen. Op vier borden elk 2 courgetteplakken op elkaar leggen. Met tagliatelle en tomatensaus serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 585 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 17 g - koolhydraten 79 g

## Courgettesoep

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 ui,  
1 courgette,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
25 g (snelkook)rijst,  
2 kruidenbouillontabletten,  
1/2 citroen,  
1/2 zakje verse peterselie (30 g),  
1 zakje verse kervel (á 15 g),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ui pellen en snipperen. Courgettes schoonmaken en in stukjes snijden. In pan olie verhitten. Ui en courgette in ca. 3 minuten zachtjes glazig fruiten. Rijst, 1/2 liter water en bouillontabletten toevoegen. Al roerend aan de kook brengen. Ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Citroen schoonboenen onder koud stromend water en 1/2 theelepel gele schil dun eraf 'raspen. Citroen uitpersen. Peterselie en kervel (in keukenmachine) fijnhakken. Met staafmixer of in keukenmachine courgettemengsel pureren tot dikke, gladde soep. Geraspte citroenschil, 1 eetlepel citroensap, 3/4 deel van peterselie en kervel en 250 ml water door soep roeren. Soep nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen.

Bereiden: Op zacht vuur soep al roerend in ca. 5 minuten opnieuw verwarmen. Rest van peterselie en kervel erdoor roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep overdoen in soepterrine en op rechaud op buffet zetten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 4 g - koolhydraten 11 g

## Couscous met lamsvlees en groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 uien,  
600 g lamsboutplakken,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 theelepel zout,  
1 theelepel zwarte peper,  
1 1/2 theelepel pikante paprikapoeder,  
mispunt kaneelpoeder,  
150 g worteltjes,  
1 courgette,  
4 takjes peterselie,  
10 takjes verse koriander (zakje á 15 g),  
1/2 blik kikkererwten (á netto 400 g, Royal Mail),  
100 g panklare witte kool,  
400 g couscous (pak á 500 g, Regia Moyen)

### **Bereiding**

BEREIDEN: Uien pellen en grof snipperen. Vlees in blokjes van 3 cm van bot snijden. In braadpan 2 eetlepels olie verhitten. Vlees op hoog vuur rondom in ca. 5 minuten bruin bakken. Toevoegen: ui, zout, peper, paprikapoeder en kaneel. Nog 1 minuut bakken. 1 dl water erdoor roeren. Vlees afgedekt, met sudderplaatje onder pan, ca. 25 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen worteltjes en courgette schoonmaken, wassen en in reepjes van ca. 4 cm snijden. In kopje peterselie en koriander grof knippen. Kikkererwten afgieten. Aan vlees toevoegen: wortel, courgette, kool, peterselie, koriander en kikkererwten. In nog ca. 25 minuten afgedekt zachtjes gaar sudderen. Intussen couscous wellen volgens gebruiksaanwijzing. In andere braadpan rest van olie verhitten. Gewelde couscous toevoegen, op zacht vuur ca. 5 minuten verwarmen en met vork losmaken. In vier diepe borden couscous scheppen. In midden 1 soeplepel vlees met groenten scheppen. Rest van vlees met groenten apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 690 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 36 g - koolhydraten 83 g

## Couscous met saucijsjes in paprikasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels (olijf)olie,  
8 rundersocijsjes,  
1 pakje verse paprikamix (175 g, AH),  
1 eetlepel paprikapoeder,  
250 g panklare spitskool of groene kool,  
1 blikje tomatenblokjes (400 g),  
zout,  
peper,  
250 g couscous

### ***Bereiding***

Bereiden: In grote braadpan 3 eetlepels olie verhitten. Rundersocijsjes in ca. 2 minuten rondom bruin bakken. Paprikamix door bakvet scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Toevoegen: paprikapoeder, kool, tomatenblokjes met vocht, 1 dl water, 1 theelepel zout en peper naar smaak. Aan de kook brengen en socijsjes en groenten in ca. 7 à 8 minuten zachtjes gaar stoven. In pan rest van olie verhitten. Couscous erdoor scheppen en ca. 30 seconden bakken. 1/2 Liter water met zout toevoegen en couscous afgedekt in ca. 5 à 6 minuten gaarkoken. Couscous op vier borden scheppen en saucijsjes met paprikasaus erop scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 41 g - koolhydraten 42 g

## Couscoussalade met feta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

300 g couscous (pak à 500 g, Regia Moyen),  
1 komkommer,  
2 grote tomaten,  
2 citroenen,  
4 bosuitjes,  
2 zakjes verse peterselie,  
1 zakje verse munt,  
200 g feta-kaas,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
8 bladeren lollo biondo

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: Couscous in wijde schaal doen. 500 ml water toevoegen. Couscous ca. 10 minuten laten wellen. Komkommer schillen en in lengte halveren. Vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water, ontvellen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
- 2.Citroenen uitpersen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Peterselie en munt fijnhakken. Feta fijn verkruiden.
- 3.Door couscous scheppen: citroensap, olie, komkommer, tomaat, uiringetjes, peterselie, munt en feta. Zout en peper naar smaak toevoegen. Ca. 1 uur laten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.
- 4.Bereiden: Lollo biondo wassen, uitslaan en in stukken scheuren. Couscoussalade doorscheppen en lollo biondo langs rand leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën eiwit 19 g - vet 22 g - koolhydraten 60 g

## Couscoussalade uit Libanon

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g couscous,  
8 bosuitjes,  
2 rode pepers,  
180 g verse peterselie,  
2 theelepels munt,  
2 citroenen,  
10 eetlepels (olijf)olie,  
1 bakje paprikablokjes (125 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Peper schoonmaken, halveren en zaadjes verwijderen. Peper in reepjes snijden. Kruiden wassen en fijnhakken. Citroenen uitpersen en in grote kom mengen met olie. Op smaak brengen met zout en peper. Couscous, bosui, peper, paprika en kruiden aan citroenolie toevoegen en goed doorscheppen. Couscous afgedekt ca. 1 uur laten intrekken. Koel serveren op grote schaal (in pyramidevorm).

Bereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 33 g - koolhydraten 52 g

## Couscoustimbaaltje met abrikoos

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 kippenbouillontablet,  
1 kleine ui,  
3 gewelde abrikozen (zakje à 200 g, AH),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 theelepel kaneelpoeder,  
250 g couscous (pak à 500 g, Regia Moyen), zout,  
(versgemalen) peper,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
6 timbaaltjes of morkakopjes à ca. 1 dl inhoud

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan 1/2 liter water met bouillontablet aan de kook brengen. Bouillontablet al roerend hierin oplossen. Ui pellen en heel fijnsnipperen. Abrikozen in kleine stukjes knippen. Timbaaltjes invetten. In pan olie verhitten. Ui ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Abrikozen en kaneelpoeder erdoor roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Couscous erdoor roeren. Bouillon toevoegen. Couscous in ca. 5 minuten zachtjes gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Couscous afgedekt nog ca. 10 minuten laten uitdampen. Couscous in timbaaltjes scheppen en goed aandrukken. Timbaaltjes boven borden keren en uit vormpjes laten glijden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 7 g - koolhydraten 32 g

## Cranberry-orange fizz

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 glazen

1 sinaasappel,

1/2 fles cranberry vruchtendrank (à 1 liter, Ocean Spray),

1/2 pak Ruby Breakfast (à 1 liter, Tropicana gekoeld vruchtensap),

1/2 fles Spa Fruit Orange (à 1 1/2 l),

(ijsblokjes om te serveren)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sinaasappel goed schoonboenen en in plakjes snijden. Plakjes in vieren snijden.

Cranberrysap en vruchtensap in grote kan schenken, plakjes sinaasappel toevoegen en tot gebruik koelen. Spa orange in koelkast zetten.

Bereiden: Spa orange bij sap in kan schenken en doorroeren. Met ijsblokjes serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 24 g

## Crema Catalana

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 6 g- koolhydraten 50 g

## Crème brûlée

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 dl slagroom,  
1 vanillestokje,  
20 zwarte peperkorrels,  
160 g suiker,  
6 eierdooiers,  
3 eetlepels bruine basterdsuiker,  
4 ovenschaaltjes inhoud ca. 1 1/2 dl,  
aluminiumfolie,  
1 bakje met ijsklontjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan slagroom met vanillestokje aan de kook brengen en ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Pan van vuur nemen en nog ca. 15 minuten laten trekken. Intussen peperkorrels in stamper of met theelepel fijnpletten. Slagroom opnieuw zachtjes verwarmen. Suiker en eierdooiers erdoor roeren en blijven roeren tot mengsel zo dik is dat het aan de lepel blijft hangen. Vanillestokje verwijderen. Geplette peperkorrels door pudding roeren. Pudding in schaaltes scheppen en afdekken met aluminiumfolie. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ovenschaaltjes in bak zetten. Bak vullen met water tot bakjes half onderstaan. Puddinkjes in ca. 20 minuten in midden van oven bakken. Schaaltes uit oven halen en ca. 30 minuten laten afkoelen. Vervolgens ca. 1 uur in koelkast koud laten worden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Puddinkjes bestrooien met bruine suiker en in bakblik zetten. Om schaaltes heen ijsklontjes verdelen. Suiker in ca. 1 minuut onder grill laten smelten. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 1 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 695 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 52 g - koolhydraten 50 g

## Crème fraîche-quenelles

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 vanillestokje,  
2 dl Amaretto (fles á 50 cl, AH),  
2 blaadjes witte gelatine,  
2 bekertjes crème fraîche (á 125 ml),  
2 eetlepels witte basterdsuiker,  
225 g magere kwark (Mona)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Vanillestokje opensnijden. Amaretto met vanillestokje op halfhoog vuur aan de kook brengen en in ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Amarettosaus laten afkoelen. Intussen in kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In kom crème fraîche loskloppen. In andere kom basterdsuiker door kwark kloppen. In pannetje 2 eetlepels water aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend in heet water oplossen. Gelatine al kloppend door kwark mengen. Kwarkmengsel door crème fraîche scheppen. In koelkast ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Vanillestokjes uit amarettosaus nemen. Saus over vier borden verdelen, ca. 1 eetlepel saus achterhouden. Met 2 eetlepels van crème-fraïchemengsel 12 quenelles (eivormig bolletje) vormen en op borden leggen. Rest van saus erover sprenkelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 22 g - koolhydraten 22 g

## Crème van asperges met scholfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal 4 personen

12 mooie witte asperges,  
zout,  
30 g roomboter,  
2 kruimige aardappels,  
2 sjalotjes,  
1 teentje knoflook,  
3 dl sla groom,  
1dl visfond (pot à 380 ml, AH),  
1/2 citroen,  
4 scholfilets (AH),  
peper,  
2dl olijfolie,  
1bekertje crème fraîche (125 ml),  
nootmuskaat,  
200 g Hollandse garnalen,  
(50 g zeeaster),  
staafmixer, lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
keukenpapier

### **Bereiding**

- 1.Voorbereiden: Asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. In grote pan ruim water met zout en 20 g boter aan de kook brengen. Asperges (afhankelijk van dikte) in ca. 20 minuten gaarkoken.
- 2.Intussen aardappels schillen, wassen en in stukjes snijden. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en uitpersen. In ruime pan rest van boter smelten. Aardappel, knoflook en helft van sjalot zachtjes ca. 3 minuten smoren, niet laten kleuren. Slagroom en fond toevoegen, aan de kook brengen en aardappels in ca. 10 minuten gaarkoken. Intussen citroen goed schoonboenen onder koud stromend water en 1/2 theelepel schil eraf raspen (rest wordt niet gebruikt).
- 3.Asperges uit kookvocht nemen en in drie gelijke stukken snijden, hierbij van onderkant ca. 11/2 à 2cm overhouden. Met staafmixer aardappelmengsel met onderkantjes van asperges pureren. Vervolgens boven kom door zeef wrijven. Aspergecrème tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
- 4.Bereiden: Aspergecrème uit koelkast nemen. Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 1. Scholfilets halveren en in ovenschaal leggen. Bestrooien met zout, peper, citroenrasp en rest van sjalot. Olie erover schenken. In midden van oven scholfilets in ca. 15 à 20 minuten gaar laten worden.
- 5.Crème fraîche door aspergecrème roeren. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Aspergecrème over vier diepe borden verdelen. Asperges en garnalen erover verdelen. Scholfilets uit olie nemen, iets laten uitlekken op keukenpapier en over borden verdelen. (Eventueel garneren met zeeaster).

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

## Crème van asperges met scholfilet

---

Bevat per eenpersoonsportie: 640 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 54 g -  
koolhydraten 13 g

## Crêpes met zeevruchten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

40 g bloem,  
1 ei,  
2 dl melk,  
zout,  
40 g boter of margarine,  
3 bosuitjes,  
1 bakje surimiflakes (125 g, AH),  
1 bakje gerookte-cocktailgarnalen (125 g, AH),  
1/2 zakje verse dille,  
1 eetlepel citroensap,  
100 g Hollandse gatenkaas,  
peper,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### **Bereiding**

Voorbereiden: Boven kom bloem zeven. Toevoegen: ei, helft van melk en snuffje zout. Met garde tot glad mengsel kloppen. Rest van melk toevoegen en tot beslag kloppen. In koekenpan 5 g boter verhitten. 1/4 Deel van beslag erin schenken en snel laten uitvloeien. Crêpe aan weerskanten lichtbruin en gaar bakken. Op bord laten glijden. Op dezelfde manier nog 3 dunne crêpes bakken. Bosuitjes schuin in stukjes van ca. 1 cm snijden. Surimiflakes iets kleiner snijden. Staarten van garnalen verwijderen. Helft van resterende boter verhitten. Bosuitjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Garnalen en surimiflakes ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Pan van vuur nemen. Helft van dille fijn knippen en kaas raspen. Door zeevruchten roeren: citroensap, fijngeknipte dille en helft van kaas. Op smaak brengen met zout en peper. Zeevruchtenmengsel over midden van de crêpes verdelen. Tegenoverliggende zijanten van crêpes over vulling vouwen. Andere zijanten erover vouwen tot vierkante pakketjes ontstaan. Gevulde crêpes in ingevette ovenschaal leggen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Rest van kaas over crêpes verdelen. Rest van boter in vlokjes erover verdelen. In midden van oven crêpes ca. 8 minuten lichtbruin bakken.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzaminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 20 g - koolhydraten 15 g

## Croissant met aardbeien-crème fraîche

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak croissants (4 stuks, AH Biologisch),  
2/3 bekertje crème fraîche (à 125 ml, AH Biologisch),  
1/2 potje Fruitbeleg aardbeien (pot à 250 g, AH Biologisch),  
poedersuiker om te bestrooien,  
1 eetlepel tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Croissants in ca. 6 minuten in oven bruin bakken. Croissant in ca. 10 minuten af laten koelen. Croissant in lengte halveren en onderste helft dik met crème fraîche besmeren. Fruitbeleg erover scheppen. Andere helft van croissant erop leggen. Bovenkant dik met poedersuiker bestrooien. Tuinkers erlangs strooien. Lekker met een glaasje (biologisch) sinaasappelsap.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per stuk: 330 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 16 g - koolhydraten 41 g

## Croissant met gerookte tonijnfilet

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 croissants (AH Koelvers),  
smeerboter,  
75 g gerookte tonijnfilet (pakje, AH),  
2 eetlepels cranberrycompote (potje, Ocean Spray),  
1/2 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: In voorverwarmde oven volgens gebruiksaanwijzing croissants afbakken. Croissants opensnijden en besmeren met boter. Croissants beleggen met tonijn, compote en tuinkers.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 20 g - koolhydraten 27 g

## Croissant met perzikkwark

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 9 g - koolhydraten 48 g

## Croissantje met ham

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 24 Stuks

1 blikje gekoeld deeg voor partycroissants (Danerolles),  
2 eetlepels yogonaise (Yofresh),  
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
1/2 eetlepel geraspte mierikswortel (potje, Kijhne),  
12 kerstomaatjes,  
1/2 zakje verse bieslook (à 15 g),  
6 plakken (Bretonse) ham

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Croissantjes oprollen volgens gebruiksaanwijzing en op bakplaat leggen. In midden van oven croissantjes in ca. 8 à 10 minuten goudbruin en gaarbakken. Laten afkoelen. In kommetje yogonaise, mosterd en mierikswortel tot sausje roeren. Kerstomaatjes wassen en in vieren snijden. Bieslook in stukjes van ca. 1 cm knippen. Elke plak ham in breedte in vier repen snijden. Croissantjes opensnijden en snijvlakken bestrijken met mosterdsausje. Repen ham dubbelvouwen en erop leggen. Bieslook erover strooien en kerstomaatjes erop leggen. Bovenkanten van croissantjes erop leggen. Croissantjes op schaal leggen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per stuk: 45 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 2 g - koolhydraten 4 g

## Crostini met avocado en tomaat

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

50 g Hollandse harde geitenkaas (AH),  
1 rijpe avocado,  
1 eetlepel citroensap,  
zout,  
peper,  
1 grote tomaat,  
1 voorgebakken stokbrood (AH),  
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. In pan ruim water aan de kook brengen. Korstjes van kaas snijden en kaas grof raspen. Avocado schillen, pit verwijderen en in diep bord vruchtvlies fijnprakken. Citroensap en helft van kaas erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlies in kleine blokjes snijden. Stokbrood in 15 plakjes snijden. Op grillplaat leggen en besprenkelen met olie. In ca. 2 minuten onder hete grill goudbruin roosteren. Sneetjes bestrijken met avocadopuree. Tomaat erover strooien. Rest van kaas erover strooien. Direct serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 80 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 2 g - koolhydraten 8g

## Crostini met garnalen

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 eetlepels citroensap,  
3 eetlepels olijfolie,  
mespunt chilipoeder,  
2 takjes munt (zakje á 15 g),  
150 g rose garnalen (AH),  
1 bruin stokbrood,  
1 grote tomaat,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In kom citroensap, olie en chilipoeder tot sausje kloppen. 5 Muntblaadjes in dunne reepjes snijden. Munt en garnalen door sausje scheppen. ca. 30 minuten afgedekt in koelkast laten marinieren.

**BEREIDEN:** Grill voorverwarmen op hoogste stand. Stokbrood in 15 plakjes snijden. Op grillplaat leggen en in ca. 3 minuten onder grill goudbruin roosteren, halverwege keren. Intussen tomaat wassen, in vieren snijden en pitjes verwijderen. Tomaat in dunne reepjes snijden en reepjes halveren. Door garnalensalade scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade over crostini verdelen. Op schaal leggen en garneren met rest van blaadjes munt. Direct serveren.

Voorbereiden ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per, stuk: 60 kilocalorieën.

vet 2 g- eiwit13 g- koolhydraten 7 g

## Crostini met kipfilet en fetaroom

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

1 vleestomaat,

1 ciabatta (300 g),

8 plakjes kipfilet (vleeswaren),

2 eetlepels sla groom,

50 g feta,

1 takje ore gano

### ***Bereiding***

Bereiden: In steelpan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Ciabatta schuin in 16 plakjes snijden. In broodrooster bruin roosteren. Plakjes kipfilet halveren en op geroosterde ciabattaplakjes leggen. In steelpan slagroom verwarmen. Feta erboven verkruimelen en ca. 1 minuut al roerend mee verwarmen tot feta half gesmolten is. Van vuur af tomatenblokjes erdoor scheppen. Oregano erboven fijnknippen. Op elk plakje ciabatta 1/2 eetlepel tomaten-fetaroom scheppen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 2 g - koolhydraten 11 g

## Crostini met paprika en magor

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1/2 rode paprika,  
1/2 gele paprika,  
50 g Magor,  
1 voorgebakken ciabatta (AH),  
4 eetlepels olijfolie,  
2 takjes basilicum,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1/2 theelepel suiker,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's schoonmaken, wassen en droogdeppen met keukenpapier. Paprika's in flinterdunne reepjes snijden. Reepjes halveren. Magor in 12 kleine stukjes snijden. Ciabatta in 12 plakjes snijden. Naast elkaar op grillplaat leggen en onder grill in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. 1 Takje basilicum toevoegen en ca. 1/2 minuut bakken. Basilicum uit pan nemen (wordt niet meer gebruikt). Paprikareepjes aan olie toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Ciabattaplakjes op schaal leggen en besprenkelen met rest van olie. Paprikamengsel in midden van plakjes ciabatta leggen. Iets laten afkoelen. Van andere takje basilicum 12 kleine blaadjes plukken. Stukjes Magor op paprika leggen en garneren met blaadje basilicum. Direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 105 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 2 g - koolhydraten 11 g

## Crostini met Rucolasalade

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 20 Stuks

1 schaaltje rucola (30 g),  
2 stoneleeks,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 eetlepel (witte-wijn)azijn,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 voorgebakken stokbrood (200 g),  
1 camembert (250 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Rucola in stukjes van ca. 2 cm snijden. Stoneleeks in flinterdunne ringetjes snijden. In kom olie en azijn met zout en peper tot dressing kloppen. Rucola en helft van stoneleeks erdoor scheppen. Stokbrood in ca. 20 plakjes van 3/4 cm dik snijden en naast elkaar op grillplaat leggen. Camembert in 20 puntjes snijden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Grillplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en sneetjes brood in ca. 2 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Sneetjes brood op schaal leggen. Camembert op grillplaat leggen en onder grill schuiven. In ca. 1 minuut camembert iets laten smelten. Intussen rucolasalade over crostini verdelen. Puntjes camembert erop leggen. Rest van stoneleeks erover strooien.

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

Bevat per stuk: 70 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 4 g - koolhydraten 5 g

## Crostini met tuinkruidentaté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pistolets,  
3 eetlepels olie,  
1 eetlepel pijnboompitten,  
3 cherrytomaatjes,  
vegetarische tuinkruidentaté (worstje à 120 g),  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Pistolets elk in 6 dunne plakjes (kapjes worden niet gebruikt) snijden. Plakjes dun bestrijken met olie. In hete koekenpan plakjes ca. 3 minuten bakken, halverwege keren. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag pijnboompitten ca. 2 minuten roosteren. Cherrytomaatjes wassen en in vieren snijden. Crostini's dik besmeren met tuinkruidentaté. Op elke crostini 1 partje tomaat en pijnboompitten leggen. Bestrooien met peper.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
Eiwit 5 g - vet 17 g - koolhydraten 11 g

## Croustade met zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
vet 17 g - eiwit 18 g - koolhydraten 23 g

## Currybouillon met wortel en amandelen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

300 g runderpoelet/soepvlees,  
1 soepbeen/mergpijpje,  
2 kleine uien,  
1 dunne prei,  
7 worteltjes,  
1 stengel bleekselderij,  
2 takjes peterselie,  
2 takjes tijm,  
1 laurierblaadje,  
1 stukje foelie,  
1 eetlepel zwarte peperkorrels,  
zout,  
1 zakje geschaafde amandelen (45 g, Baukje),  
1/2 eetlepel olie,  
1 eetlepel milde currypasta,  
1 takje koriander,  
schone theedoek zonder wasmiddelluchtjes

### **Bereiding**

Bereiden: Runderpoelet en soepbeen in pan doen en 1 1/2 liter koud water toevoegen. Onafgedekt op laag vuur langzaam aan de kook brengen. Intussen 1 ui pellen en snipperen. Prei, 3 worteltjes en bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Met schuimspaan schuim van bouillon scheppen. Groenten, peterselie, tijm, laurier, foelie en peperkorrels aan bouillon toevoegen. Bouillon onafgedekt op heel laag vuur met vlamverdeler eronder ca. 4 uur laten trekken (niet laten koken). Theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Zeef boven andere pan hangen. Bouillon door zeef schenken. (Stukjes vlees kleiner snijden en weer aan bouillon toevoegen.) Bouillon eventueel op smaak brengen met zout. In droge koekenpan geschaafde amandelen goudbruin roosteren. Ui pellen en fijn raspen. Rest van worteltjes schoonmaken en raspen. In grote pan olie verhitten en fruit ui met currypasta zachtjes aanfruiten. Bouillon toevoegen en ca. 5 minuten op laag vuur verwarmen. Bouillon in vier soepkommen scheppen. Garneren met geraspte bospeentjes, amandelen en korianderblaadjes.

Bereiden: ca. 4 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 11 g - koolhydraten 2 g

## Curry-ei pasteitje

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 12 Stuks

1 ei,  
1/2 kleine ui,  
1/2 eetlepel olie,  
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
1 doos minipasteibakjes (12 stuks, Jos Poell!),  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),  
2 takjes koriander (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Ei in ca. 10 minuten hard koken. Intussen ui pellen en snipperen. In pan olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken. Currypasta en crème fraîche erdoor scheppen en afgedekt ca. 3 minuten op laag vuur verwarmen. Pasteitjes in midden van oven ca. 5 minuten verwarmen. Ei onder koud water afspoelen, pellen en in stukjes snijden. Ei door curry scheppen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Koriander erboven in stukjes knippen. Eiermengsel in pasteitjes scheppen en warm serveren

## Cypriotische zoete fritters

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

350 g bloem,  
1 theelepel bakpoeder (Oetker),  
3 1/2 dl maïskiemolie,  
150 g blanke amandelen (zakje à 65 g, Baukje),  
2 theepels kaneelpoeder,  
1 citroen,  
1/2 sinaasappel,  
5 eetlepels vloeibare honing,  
3 eetlepels cognac of vieux (slijter),  
(ca. 1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Boven kom bloem en bakpoeder zeven. 1/2 dl olie erdoor roeren. Scheutje voor scheutje ca. 1 dl warm water toevoegen en beginnen met kneden. Goed door elkaar kneden tot soepel, niet plakkend deeg ontstaat. Werkvlak bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot zo dun mogelijke lap. Deeg in rechthoeken van ca. 12 x 8 cm snijden. Amandelen grof hakken en mengen met 1 theelepel kaneelpoeder. Amandelmengsel over deeglapjes verdelen, hierbij randen vrijlaten. Deeg oprollen tot strakke rolletjes en uiteinden met vork dichtdrukken. In grote (koeken)pan rest van olie verhitten. Deegrolletjes in gedeelten in ca. 2 minuten goudbruin en gaar bakken. Met schuimspaan uit pan nemen en laten uitlekken op keukenpapier. Citroen uitpersen. Sinaasappel goed schoonboenen en schillen (vruchtvlees wordt niet gebruikt). In pan 1 dl water met honing, citroensap, cognac en sinaasappelschil aan de kook brengen. Ca. 5 minuten op halfhoog vuur koken tot vrij dikke siroop ontstaat. Sinaasappelschil verwijderen. Fritters één voor één onderdompelen in siroop en op groot bord leggen. Bestrooien met wat kaneelpoeder.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaugues de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per stuk: 225 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 13 g - koolhydraten 23 g

## Daging koening

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 sjalotjes,  
3 tenen knoflook,  
4 theelepels sambal oelek,  
1/2 theelepel laos (Conimex),  
2 theelepels koenjit (Conimex),  
2 eetlepels olie,  
1 theelepel trassie oedang (Conimex),  
600 g magere runderlappen,  
1/2 theelepel serehpoeder (Conimex),  
2 theelepels citroensap,  
1/2 blikje kokosmelk (à 400 ml, Nutco),  
zout,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Sjalot en knoflook pellen. In keukenmachine sjalot, knoflook, sambal, laos en koenjit pureren. In magnetronschaal olie op hoogste stand (700 Watt) ca. 1 minuut onafgedekt verhitten. Trassi en uimengsel toevoegen en nog ca. 3 minuten op hoogste stand verhitten. Tussentijds eenmaal doorroeren.

2. Intussen vlees in blokjes snijden en door kruidenmengsel roeren. Mengsel afgedekt ca. 10 minuten verwarmen op stand 5 (ca. 350 Watt).

3. Sereh, citroensap, kokosmelk en snufje zout toevoegen. Mengsel afgedekt in ca. 20 minuten op stand 5 gaar laten worden. Af en toe omscheppen. Uit magnetron nemen en ca. 10 minuten laten nagaren. Serveren met pandanrijst en taugésalade.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

240 kilocalorieën eiwit 35 g - vet 11 g -  
koolhydraten 1 g

## Deegflapjes met kaasvulling

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (á 250 g, diepvries, Easy Bakery),  
ca. 50 g boter of margarine,  
100 g verse roomkaas,  
1 eierdooier,  
75 g geraspte belegen of oude kaas,  
8 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
bakpapier,  
8 stukjes keukentouw of wit breikatoen

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (ca. 2 uur van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. In pannetje boter smelten. In kom roomkaas, eierdooier en geraspte kaas door elkaar roeren. Bieslook boven kom fijnknippen en door kaasmengsel roeren. Plakjes fillobladerdeeg dun met boter bestrijken, dubbelvouwen en in lengte halveren. Nieuwe bovenkant met boter bestrijken. Midden op elk plakje deeg 1/8 deel van room kaasmengsel scheppen. Punten van deeg samen nemen en vastbinden met touwtje. Met boter bestrijken. Pakketjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaarbakken.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 10 g - koolhydraten 14 g

## Deegondjes met zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1/2 pak mix voor pizzabodem (à 500 g, Honig),  
1 dl melk,  
1 (scharrel)ei,  
75 g boter of margarine,  
1 zakje Eko zuurkool naturel (500 g),  
1/2 theelepel karwijzaad,  
peper,  
frituurolie,  
plasticfolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Pizzadeeg, melk en ei mengen. In pannetje 25 g boter smelten en door deeg kneden. Afgedekt pizzadeeg ca. 15 minuten laten rijzen. Van pizzadeeg 20 balletjes rollen. Balletjes op (bak)plaat leggen, afdekken met plasticfolie en nogmaals 15 minuten laten rijzen. Balletjes iets platdrukken. In vergiet zuurkool laten uitlekken.

2.Bereiden: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Intussen in pan zuurkool en karwijzaad met rest van boter zachtjes ca. 10 minuten verwarmen, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met peper. Vergiet bekleden met keukenpapier.

3.In frituurmandje 4 à 5 rondjes leggen en in ca. 4 minuten goudbruin bakken, halverwege voorzichtig keren. In vergiet met keukenpapier laten uitlekken. Op elk rondje 1 eetlepel zuurkool scheppen en op een voorverwarmde schaal leggen.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 28 g -  
koolhydraten 44 g

## Domino's

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

100 g roompaté,  
30 g zachte boter of margarine,  
3 theelepels sojasaus,  
(versgemalen) zwarte peper,  
12 halve walnoten (zakje, Baukje),  
3 sneetjes wit casinobrood,  
3 sneetjes bruin casinobrood,  
8 blaadjes sla

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje roompaté, boter en sojasaus door elkaar roeren en op smaak brengen met peper. Walnoten grof hakken en erdoor mengen. Sneetjes brood besmeren met paté. Sla wassen en uitslaan. Op wit sneetje brood 2 blaadjes sla leggen. Bruin sneetje met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met paté. Hierop 2 blaadjes sla leggen. Wit sneetje met besmeerde zijde onder erop leggen. Zo nog een broodstapel maken, echter nu beginnen met bruin sneetje. Korstjes van stapeltjes snijden. Stapeltjes in vieren snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 6 g

## Donut met kwark en aardbeien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 6 g - koolhydraten 27 g

## Dorado op z'n Marokkaans

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook,  
1 zakje verse koriander,  
1 theelepel komijn,  
1 theelepel paprikapoeder,  
zout,  
peper,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 pakje kabeljauwfilet (ca. 270 g, AH),  
25 g blanke rozijnen,  
1 zakje saffraandraadjes (0,05 g, Silvo),  
1 ui,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 3. Knoflook pellen en uitpersen. Koriander fijnhakken. In kommetje knoflook, koriander, komijn, paprikapoeder, zout, peper en 4 eetlepels olie goed door elkaar roeren. Kabeljauw droogdeppen met keukenpapier en goed met kruidenmengsel bestrijken. Kabeljauw in ovenschaal leggen en 2 kopjes water toevoegen, zodat kabeljauw onderstaat, maar bovenkant droog blijft. In midden van oven vis in 10 à 15 minuten laten garen, tussentijds controleren op gaarheid en eventueel nog wat extra water toevoegen. Intussen rozijnen in kommetje met warm water ca. 5 minuten laten weken. In kommetje met klein laagje water saffraandraadjes laten weken. Ui pellen, halveren en in halve ringen snijden. In pan rest van olie verhitten. Ui, zout en peper ca. 2 minuten zachtjes bakken. Saffraandraadjes met weekvocht toevoegen en kort laten koken. Rozijnen in vergiet afspoelen met water. Rozijnen aan uimengsel toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Eventueel extra water toevoegen. Vis over twee borden verdelen en ui-rozijnenmengsel erover scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 11 g - koolhydraten 32 g

## Dragon-vanille-crème brûlée

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje,  
4 dl slankroom,  
3/4 dl melk,  
100 g suiker,  
4 takjes dragon (uit zakjes verse slakruidenmix),  
2 eieren,  
2 eierdooiers,  
4 eetlepels lichtbruine basterdsuiker,  
4 souffleschaaltjes à inhoud ca. 2 dl

### **Bereiding**

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vanillestokje met scherp mesje opensnijden. In pan met dikke bodem slankroom, melk, suiker, dragon en vanillestokje langzaam tot tegen de kook aan verhitten. In kom eieren en eierdooiers loskloppen. Takjes dragon en vanillestokje uit roommengsel verwijderen. Hete room geleidelijk al kloppend door eiermengsel mengen. Mengsel terugdoen in pan. Met puntig mesje vanillezaad uit stokje schrapen en aan mengsel toevoegen. Eiermengsel onder voortdurend roeren zachtjes verhitten tot crème iets bindt. Crème over souffleschaaltjes verdelen. Schaaltjes in grote ovenschaal zetten. Schaal vullen met heet water tot 1 cm onder de rand van schaaltes. Crème in ca. 40 minuten in oven stevig laten worden. Laten afkoelen.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Basterdsuiker gelijkmatig over crème strooien. Schaaltjes zo dicht mogelijk onder hete grill zetten en crème in 1 à 1 1/2 minuut mooi bruin laten kleuren. (Oppassen voor verbranden.) Warm of iets gekoeld serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 31 g - koolhydraten 44 g

## Druivensalade met gorgonzola

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 10 g - koolhydraten 25 g

## Duivenfilet met knoflookplakjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
12 teentjes knoflook,  
2 eetlepels boter of margarine,  
8 duivenfilets (à ca. 50 g),  
zout,  
peper,  
2 eetlepels bloem,  
1 theelepel gedroogde salie,  
6 eetlepels (olijf)olie

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan fond op hoog vuur in ca. 8 minuten tot 2 dl inkoken. Intussen knoflook pellen. 8 Teentjes in plakjes snijden, rest halveren. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Knoflookplakjes in ca. 3 à 4 minuten op zacht vuur krokant bakken, halverwege keren. Duivenfilet met scherp mesje aan zijkant inkepen (zodat deze niet gaan krullen) en bestrooien met zout en peper. Bloem op bord strooien, duif erdoor wentelen en overtollige bloem eraf schudden. In koekenpan olie en boter zachtjes verhitten. Salie en halve knoflookpartjes toevoegen en ca. 10 seconden fruiten. Duif toevoegen en in ca. 10 minuten gaar bakken. Duif uit pan nemen, fond toevoegen en aanbaksel losroeren. Saus over vier borden verdelen. Duif op draad in vijf stukken snijden en op saus leggen. Knoflookplakjes erop en ernaast. Serveren met krielaardappeltjes.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 34 g - koolhydraten 3 g

## Duivenfilet op aardappelplakjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 netje sjalotjes (250 g),  
120 g boter of margarine,  
1/2 theelepel poedersuiker,  
1 theelepel tijm,  
1 kippenbouillontablet,  
1 dl rode wijn,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
1/2 zakje aardappelgolfjes (à 450 g, CélaVita),  
4 duivenfilets,  
zout,  
peper,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: 1 Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Rest van sjalotjes pellen en in vieren snijden. In braadpan 25 g boter smelten en gesneden sjalotjes in ca. 5 minuten lichtbruin bakken, af en toe omscheppen. Poedersuiker en 1/4 theelepel tijm erdoor roeren. 3 dl water bij sjalotjes schenken en aan de kook brengen. 1/2 Bouillontablet erboven verkrumelen en onafgedekt ca. 10 minuten op hoog vuur laten inkoken tot vocht verdampt is. Wijn erbij schenken en ca. 5 minuten laten inkoken tot ca. 3 eetlepels vocht over zijn. Laten afkoelen en vervolgens tot gebruik in koelkast zetten. In pan 1 theelepel boter verhitten en gesnipperd sjalotje ca. 1 minuut fruiten. Rest van tijm erdoor roeren. Slagroom en 2 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Rest van bouillontablet erboven verkrumelen en ca. 1 minuut zachtjes laten koken. Laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Roombouillon in grote koekenpan schenken en aan de kook brengen. Aardappelgolfjes in roombouillon leggen en in ca. 5 minuten op laag vuur beetgaar koken. Intussen duivenfilets bestrooien met zout en peper. In pan 30 g boter verhitten en duivenfilets eerst aan binnenkant in ca. 2 minuten lichtbruin bakken. Keren en andere kant in ca. 2 minuten lichtbruin bakken. Duivenfilets warmhouden in aluminiumfolie. Intussen sjalotjes opnieuw verwarmen en rest van boter erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelplakjes uit vocht scheppen, goed laten uitlekken en dakpansgewijs in midden van warme borden leggen. Duivenfilets erop leggen. Op elke duivenfilet 1 eetlepel sjalotjes scheppen. Rest van sjalotjes apart erbij serveren.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

Eiwit 17 g - vet 33 g - koolhydraten 16 g



## Dúmkes (Friese duimpjes)

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 60 stuks

100 g hazelnoten (zakje à 65 g, Baukje),  
150 g zachte boter of margarine, 100 g witte basterdsuiker, 1 ei,  
300 g bloem,  
1 theelepel bakpoeder,  
1 theelepel kaneelpoeder, zout,  
50 g gestampde muisjes (De Ruijter),  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven,  
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In keukenmachine hazelnoten bijna fijnmalen. In kom boter, suiker, ei, bloem, bakpoeder, kaneelpoeder, zout en muisjes ca. 5 minuten goed tot deeg kneden.

2 Hazelnoten door deeg kneden. Aanrecht bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot rechte lap van ca. 11/2 cm dik. Deeg in repen van 1 x 3 cm snijden. Bakplaat invetten en koekjes erop leggen. Koekjes aan één kant met duim indrukken. In midden van oven dmkes in ca. 20 à 25 minuten gaarbakken. Laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 4 g - koolhydraten 7 g

## Eend met rode kool en appel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g rode kool,  
3 eetlepels olie,  
1 eetlepel azijn,  
peper,  
zout,  
4 appels,  
2 tamme eendenborsten,  
3 eetlepels rode port,  
1 1/2 eetlepel cranberrycompote (Ocean Spray),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Door rode kool 2 eetlepels olie en azijn mengen. Op smaak brengen met zout en peper en laten staan. Appels schillen. Klokhuis verwijderen en appel in dunne plakken snijden. Vel van eendenborst met scherp mesje in ruitpatroon inkerven. Filets bestrooien met zout en peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag filets eerst ca. 5 minuten op velkant bakken, keren en nog ca. 3 minuten bakken. Filets in aluminiumfolie wikkelen. In pan met achtergebleven braadvocht 1 eetlepel olie verhitten. Appels in ca. 4 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Appels uit pan nemen en rode kool in zelfde pan ca. 4 minuten roerbakken. Port en cranberrycompote erdoor roeren en nog ca. 2 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Rode kool aan één kant van vier borden scheppen. Appelplakjes op rode kool leggen. Eend in dunne plakken snijden en ernaast leggen. Serveren met aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 34 g - koolhydraten 19 g

## Eenden borstfilet met venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 grote venkelknol (ca. 400 g),  
zout,  
1 sjalotje,  
10 gewelde pruimen (zakje á 250 g, AH),  
1 schaalje eendenborstfilets (ca. 150 g),  
peper,  
2 eetlepels olie,  
1/2 eetlepel allesbinder,  
wok of braadpan met dikke bodem

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Venkel wassen, schoonmaken en in plakken van ca. 1 cm snijden. Plakken halveren. Venkel in pan met ruim water en zout in ca. 8 minuten beetgaar koken. In zeef laten uitlekken. Intussen sjalotje pellen en snipperen. Pitten uit pruimen snijden. Eendenborstfilets in reepjes van ca. 2 cm breed snijden en bestrooien met zout en peper. In wok 1 eetlepel olie verhitten en filetreepjes al omscheppend op hoog vuur ca. 2 minuten bakken. Uit pan op bord scheppen. Rest van olie in wok schenken en verhitten. Venkelplakken en sjalot al omscheppend in ca. 5 minuten bruin bakken. Filetreepjes, pruimen en 1 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Allesbinder erdoor roeren en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
vet 28 g - eiwit 17 g - koolhydraten 30 g

## Eendenborst met cranberry-portsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eendenborstfilets (ca. 550 g),  
1 eetlepel ketjap manis,  
1/2 eetlepel balsamicoazijn,  
2 eetlepels vloeibare honing,  
1/2 theelepel gemberpoeder,  
1 sjalotje,  
25 g koude room boter,  
1/2 zak cranberries (à 340 g),  
1/2 pot wildfond (380 ml, AH),  
1 dl rode port,  
mispunt gemalen piment,  
zout, (versgemalen) peper,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Vel van filets met scherp mesje in ruitpatroon inkruisen. In kom metje ketjap, azijn, 1/2 eetlepel honing en gemberpoeder door elkaar roeren. Eendenborst ermee bestrijken en ca. 15 minuten laten intrekken. Sjalot pellen en snipperen. Boter in 5 blokjes snijden en tot gebruik in koelkast bewaren. In pan 1 blokje boter verhitten. Sjalot ca. 1 minuut zachtjes bakken. Cranberries, fond, port en piment toevoegen. Cranberries afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken. Saus door zeef schenken en cranberries bewaren. Saus op hoog vuur ca. 10 minuten inkoken.

Bereiden: Filets bestrooien met (weinig) zout en peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag filets op velkant ca. 5 minuten bakken, keren en nog ca. 3 minuten bakken. Filets in aluminiumfolie wikkelen. Intussen saus opnieuw verwarmen. Van vuur af met garde rest van boter erdoor kloppen. Cranberries en 1 1/2 eetlepel honing toevoegen en saus opnieuw kort verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper (en eventueel meer honing.) Filets in dunne plakjes snijden en over vier warme borden verdelen. Saus erover schenken. Serveren met aardappeltjes en rucola.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 590 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 46 g - koolhydraten 13 g

## Eendenborst met walnotensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 teentjes knoflook,  
1 zakje walnoten (45 g, Baukje)  
2 dl walnotenolie (AH),  
zout, peper,  
2 takjes peterselie,  
4 eendenborstfilets (à ca. 150 g),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Knoflook pellen. In keukenmachine knoflook en walnoten met 1 1/2 eetlepel water pureren. Machine laten draaien en olie met kleine scheutjes toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erboven fijnknippen en erdoor roeren.

Bereiden: Koekenpan verhitten. Eendenborstfilets aan velkant ruitvormig insnijden. Eendenborstfilets met velkant naar beneden ca. 2 minuten bakken. Keren en andere kant ca. 2 minuten bakken. Eendenborstfilets in plakken snijden en op vier borden leggen. 1 Eetlepel notensaus ernaast scheppen. Rest van saus apart erbij serveren.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 900 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 86 g - koolhydraten 2 g

## Eendenborstfilet met rodeportsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

5 eetlepels rode port,  
3 eetlepels gevogeltefond (pot á 380 ml, AH),  
1 theelepel aardappelzetmeel,  
zout,  
peper,  
25 g boter of magarine ,  
2 eendenborstfilets (á 150 g),  
1/2 theelepel dragon (AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan port en fond aan de kook brengen. In kommetje aardappelzetmeel met 2 theelepels koud water gladroeren. Al roerend aan portmengsel toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Eendenborstfilets bestrooien met zout en peper. Filets in ca. 3 minuten bruin en rosé bakken, halverwege keren. Intussen dragon aan saus toevoegen, aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Eendenborstfilet in dunne plakjes snijden. Saus over twee borden verdelen. Eendenborstfilets in saus leggen. Serveren met gratineerde aardappelschotel en spruitjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 28 g - koolhydraten 6 g

## Ei in gehakt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

5 eieren,  
250 g braadworst,  
2 theelepels worchestershiresaus (Heinz),  
1 eetlepel bloem,  
zout,  
peper,  
5 eetlepels paneermeel,  
frituurvet/olie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: 4 Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder water afspoelen, pellen en laten afkoelen. Vel van braadworsten openknippen en vlees in kom doen. Worcestershiresaus erdoor mengen. Gehakt in 4 stukken verdelen en platdrukken. In diep bord bloem, zout en peper mengen. Gekookte eieren door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. Op elk stuk gehakt 1 ei leggen. Gehakt rond ei vouwen en met vochtige hand tot gladde bal vormen. In diep bord laatste ei loskloppen. Op plat bord paneermeel strooien. Gehaktballen eerst door ei, dan door paneermeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met paneermeel.

BEREIDEN: Frituurvet verhitten tot 175 °C. Gehaktballen in ca. 4 á 5 minuten goudbruin en gaar frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. Serveren met broccoli en krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 19 g - koolhydraten 7 g

## Eiercurry met groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

8 (scharrel)eieren,  
2 tomaten,  
4 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
2 eetlepels olie,  
1 zak panklare roerbakmix (400 g, AH),  
1 pot Dopiazza (425 g, Patak's),  
25 g gebakken uitjes (bakje à 100 g, Go-Tan)

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Eieren in 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen en pellen. Tomaten wassen en in stukjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen.  
2.Bereiden: In pan olie verhitten. Roerbakmix ca. 3 minuten bakken.  
Dopiazasaus en 3/4 dl water erdoor roeren. Al roerend aan de kook brengen.  
3.Eieren en tomaat in saus leggen. Gerecht nog ca. 5 minuten goed doorwarmen. Eieren met saus overdoen in ondiepe schaal. Peterselie en gebakken uitjes erover strooien. Serveren met pappadums, siamrijst en een frisse salade.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 20 g -  
koolhydraten 21 g

## Eieren in mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen)

4 (scharrel)eieren,  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
1 zakje roomsaus (25 g, Maggi),  
2 eetlepels Zaanse mosterd (Huisman),  
zout,  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Eieren in 10 minuten hard koken. In kopje peterselie fijnknippen. In pan roomsaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Mosterd erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Eieren onder koud stromend water afspoelen, pellen en halveren. Met bolle kant naar boven in schaal leggen. Mosterdsaus erover schenken. Peterselie erover strooien. Serveren met krielaardappeltjes en kropsla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 16 g - koolhydraten 12 g

## Eieren met guacamole

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

10 eieren,  
1 tomaat,  
1 teentje knoflook,  
1 sjalotje,  
1 avocado,  
1 stukje komkommer (ca. 3 cm),  
1 eetlepel magere yoghurt,  
ca. 2 eetlepels limoensap,  
zout,  
peper,  
3 blaadjes ijsbergsla,  
staafmixer

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en ontvellen. Zaadjes verwijderen en vruchtvlees fijnprakken. Eieren afspoelen onder koud water, pellen en in lengte halveren. Eierdooiers eruit wippen. In kom eierdooiers fijnprakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Sjalot pellen en fijnsnipperen. Avocado -schillen, halveren, pit verwijderen en in stukjes snijden. Komkommer schillen en in stukjes snijden. Vruchtvlees van avocado en komkommer met staafmixer pureren. Sjalot, tomaat, komkommer, avocado en yoghurt door eierdooiers mengen tot smeug mengsel ontstaat. Op smaak, brengen met limoensap, zout en peper (= guacamole).

BEREIDEN: Sla wassen, uitslaan en in reepjes snijden. Op schaal leggen. Eieren vullen met guacamole. Op sla zetten.

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

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 3 g- koolhydraten 1 g

## Eieren met zalm

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 16 g - koolhydraten 1g

## Eieren op zigeunerwijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g chorizo (plakjes), 1 ui,  
1 teentje knoflook,  
5 takjes peterselie,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g),  
100 g paprikamix (doosje à 175 g, AH),  
1 kruidenbouillontablet, 1 theelepel suiker,  
1/2 theelepel cayennepeper, 8 eieren,  
(1 eetlepel (olijf)olie om in te vetten),  
4 lage eenpersoons-ovenschaaltjes à inhoud ca. 2 dl

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Chorizo in reepjes snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. In kopje peterselie fijnknippen. In hapjespan 1 eetlepel olie verhitten. Chorizo ca. 3 minuten fruiten, met schuimspaan uit pan nemen en apart houden. Aan achtergebleven bakvet rest van olie toevoegen. Ui ca. 3 minuten fruiten. Tomatenblokjes met sap, knoflook en paprikamix toevoegen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Suiker en cayennepeper erdoor roeren. Op halfhoog vuur tomaten ca. 8 minuten laten inkoken tot dikke saus. Ovenschaaltjes invetten. Tomatensaus over schaaltes verdelen. Boven kommetje ei breken en op saus laten glijden. Zo in elk schaaltes 2 eieren laten glijden. Chorizo over schaaltes verdelen. Schaaltes in midden van oven ca. 10 minuten bakken tot ei gestold is. Voor opdienen bestrooien met peterselie. Serveren met warm ciabattabrood en roomboter.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 36 g - koolhydraten 7 g

## Ei-peterseliedressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ei,  
5 eetlepels slasaus,  
1 eetlepel melk,  
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en pellen. Ei (met vork) fijnprakken. In kommetje slasaus en melk tot saus roeren. Peterselie in kopje fijnknippen. Peterselie en ei door dressing scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per dressing: 70 kilocalorieën  
vet 6 g- eiwit 2 g- koolhydraten 2

## Ei-tapenade

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eieren,  
12 zwarte olijven zonder pit (potje a 160 g, Drossa),  
1 sjalotje,  
3 ansjovisfilets in olie (blikje á netto 48 g. Deep Blue),  
1 eetlepel kappertjes (potje 60 g, Royal Mail),  
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
(cayenne)peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en laten afkoelen. Intussen olijven in kleine stukjes snijden. Sjalotje pellen en snipperen. Ansjovisfilets kleinsnijden. In schaalpje sjalotje, olijven, kappertjes en ansjovis door elkaar scheppen. Provençaalse kruiden en olie erdoor mengen. Eieren pellen en in kleine stukjes snijden. Door tapenade scheppen, tapenade op smaak brengen met (cayenne)peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Serveren met toast of stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 7 g - koolhydraten 1 g

## Empanada's

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 eetlepel olie,  
250 g rundergehakt,  
1 zak panklare spitskool (250 g),  
1 theelepel komijnpoeder,  
2 eetlepels chilisaus,  
2 eetlepels gembersiroop,  
1 eetlepel gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),  
zout,  
peper,  
2 blikjes croissantdeeg (á 240 g, Danerolles),  
1ei  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
Glas of uitsteekvormpjes doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan olie verhitten. Gehakt in ca. 5 minuten rul bakken. Spitskool toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Van vuur af komijnpoeder, chilisaus, gembersiroop en kokos door kool-gehaktmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. Bakplaat invetten. Croissantdeeg uitrollen. Met glas of uitsteekvormpje 40 lapjes uit deeg steken. In kopje ei loskloppen en rand van deeglapjes ermee bestrijken. Kool-gehaktmengsel op ene helft van deeglapjes scheppen, andere helft van deeg over vulling vouwen en goed dichtdrukken (= empanada's). Op bakplaat leggen. In midden van oven empanada's in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per stuk: 65 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

## En papillotte

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

'En papillotte' ofwel: 'bakken-in-een-papiertje'. Makkelijk, gezond en in een kwartier op tafel.

Wat is het?

Gerechten 'en papillote' bereiden, wat zoveel wil zeggen als 'bakken-in-een-papiertje', is een kooktechniek die het midden houdt tussen stomen en stoven. Doordat je vis, gevogelte of vlees met groenten en verse kruiden in hetzelfde pakketje doet, wordt het gerecht in eigen vocht gaar. De smaken, sappen en aroma's blijven allemaal in het pakje. Vis blijft zo sappig, vlees wordt zacht. Zet de pakjes zo uit de oven op tafel; bij het openen komt dan een heerlijke geur vrij.

Wat heb je nodig?

In de eerste plaats iets om in te pakken. Behalve vetvrij bakpapier kun je hier ook aluminiumfolie voor nemen. In Azië gebruikt men grote plantenbladeren. Verder heb je iets nodig om het pakje mee dicht te maken. Touw of een paperclipje is al voldoende. Het voordeel van aluminiumfolie is dat je het goed kunt vouwen en je dus geen touw of paperclips nodig hebt.

Snel klaar?

De baktijd hangt af van de hoeveelheid en inhoud, maar lang duurt het nooit: maximaal 20 minuten. En als het pakketje in de oven staat, heb je de handen vrij voor iets anders. Het gerecht is klaar als het pakketje bol staat.

Ook nog eens mager?

Ja, supermager. Vet toevoegen is eigenlijk niet eens nodig. Hooguit een scheutje wijn of bouillon. Gebruik - om te voorkomen dat de ingrediënten gaan drijven in het eigen vocht - groenten die niet veel water bevatten of al kort voorgekookt zijn.

Het kan ook minder mager. Met een beetje roomboter of olijfolie wordt het stoofvocht in het pakketje vanzelf een lekkere saus.

Oven, pan of barbecue?

De pakketjes kunnen op verschillende manieren bereid worden. In de oven, in een magnetron, boven stoom (alleen in bakpapier) of op de barbecue (in aluminiumfolie). Bijkomend voordeel van de barbecue: ingepakt kan het gerecht niet aanbranden, tussen het rooster vallen of eraan vastkleven.

Wat kan er allemaal in?

Er zijn 101 combinaties mogelijk. Alle soorten vis, maar ook kip- of kalkoenfilet, varkenskarbonades of lamskoteletten kunnen in een pakketje worden bereid. Het enige nadeel is dat vlees geen bruin kleurtje krijgt. Bak of grill het vlees daarom eerst 2 minuten per kant. Het allerhandigst aan zulke pakketjes: je kunt ze een paar uur van tevoren maken.

Ook lekker om in te pakken?

Kipfilet met grofgescheurde oesterzwammen, knoflook, tijm, een klontje boter en een scheut rode wijn

## En papillotte

---

Zalmfilet met citroenrasp, kappertjes, olijfolie en een scheut witte wijn

Forel met amandelboter of gevuld met citroen, knoflook en verse Italiaanse kruiden

Kalkoenfilet met mosterd, voorgekookte repen prei of stoneleeks, peterselie en crème fraîche

Gepelde rauwe tijgergarnalen of zeevruchtencocktail (zak 500 gram, diepvries) met ringetjes rode peper, koriander en een mix van Thaise vissaus, limoensap en kokosmelk

Scholrolletjes met dunne reepjes wortel, bieslook, boter en een scheut vermout

Beetgare spaghetti met paprikatomatensaus en olijven

Groene aspergetips met wat olijfolie en balsamicoazijn

Hele tomaten, gevuld met pilavrijst of couscous met kruiden

Gemengde paddestoelen met kruidenboter of groene pesto

Zelf aan de slag

Pakketje van zeewolf

Meer recepten 'en papillotte'

## Engelse gehaktpie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal 4 personen

1 pakje deeg voor hartige taart (diepvries, Koopmans, 450 g),  
3 bosuitjes,  
2 takjes salie (zakje à 15 g),  
500 g saucijsjes,  
1 ei,  
100 g hamreepjes of -blokjes,  
(1/2 eetlepel boter om in te vetten)  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven)  
1 lage taartvorm, doorsnede 24 cm

### **Bereiding**

1 .Voorbereiden: Deeg voor hartige taart laten ontdooien. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden, ook het groen. Salie fijnhakken. In kopje ei loskloppen. Vel van saucijsjes losknippen en vlees in kom doen. Ham, bosui, salie en driekwart van ei erdoor mengen.  
2.Taartvorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. 6 Plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van 30 cm. Taartvorm bekleden met deeglap. Saucijzenmengsel over bodem verdelen en goed aandrukken.  
3.Rest van deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 26 cm. Op vulling leggen. Rand van deeg met schulprand dicht drukken. Met appelboor in midden enkele gaatjes steken. Bovenkant van deeg bestrijken met rest van ei.  
4.Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Pie in de oven in ca. 45 à 50 minuten goudbruin en gaarbakken.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

730 kilocalorieën eiwit 37 g - vet 41 g - koolhydraten 54 g

## Engelse gevogeltepie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

5 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries),  
1 citroen,  
4 takjes peterselie,  
2 takjes tijm (zakje à 15 g),  
1 grote ui,  
200 g paddestoelenmelange of -varia,  
300 g (scharrel)kipfilet,  
300 g kalkoenschnitzels,  
zout,  
peper,  
25 g boter of margarine,  
100 g baconreepjes,  
1 dl gevogeltefond (pot à 380 ml),  
1 ei  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
1 ronde lage ovenschaal, doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Citroen goed schoonboenen en 2 theelepels gele schil er dun afraspen. In kopje peterselie en tijm fijnknippen. Ui pellen en snipperen. Paddestoelen schoonvegen en in plakjes snijden. Kipfilets en kalkoenschnitzels elk in 3 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Ovenschaal royaal invetten en kalkoenschnitzels op bodem leggen.

2.In koekenpan boter verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Paddestoelen ca. 3 minuten op hoog vuur meebakken en vocht laten verdampen. Citroenrasp, peterselie en tijm erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Over kalkoen in ovenschaal verdelen. Baconreepjes en kip erop leggen. Aan bakvet in koekenpan fond toevoegen. Aan de kook brengen en op hoog vuur ca. 5 minuten inkoken tot helft over is. Over kip in schaal scheppen.

3.Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap met een doorsnede van ca. 26 cm. Over ovenschaal leggen. Rand van deeg met mooie plooiën op zijkant van schaal vast drukken. Eventueel uit restjes van deeg versieringen snijden en op deegdeksel leggen. In kopje ei loskloppen. Met appelboor in midden van deegdeksel enkele gaatjes steken, zodat het vocht kan verdampen. Bovenkant van deeg bestrijken met ei.

4.Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Pie in 45 à 50 minuten goudbruin en gaarbakken. Eventueel afdekken met aluminiumfolie als deegdeksel te bruin wordt.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

590 kilocalorieën eiwit 49 g - vet 33 g - koolhydraten 23 g

## Engelse kwarktaart uit de oven

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 10 personen

1 pak bosvruchtenmix (diepvries, 300 g, Frosta),  
150 g volkorenbiscuit ,  
75 g boter of margarine,  
3 eieren,  
300 g verse roomkaas,  
200 g magere kwark,  
125 g witte basterdsuiker,  
1 eetlepel citroenrasp (Baukje),  
2 blaadjes witte gelatine,  
1/2 dl bosvruchten limonadesiroop,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
springvorm doorsnede ca. 22 cm

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Bosvruchten uit pak op bord strooien en in ca. 1 uur laten ontdooien.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Biscuitjes (in keukenmachine of met deegroller) verkrumelen. In pan op laag vuur boter smelten. Door biscuitkrumels scheppen. Biscuitmengsel over bodem van vorm verdelen en met bolle kant van lepel aandrukken. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers met suiker, roomkaas, kwark en citroenrasp tot glad mengsel kloppen. In andere kom eiwitten stijfkloppen en door roomkaasmengsel scheppen. Helft van bosvruchten door roomkaasmengsel scheppen. Mengsel in vorm scheppen en gladstrijken. In midden van oven taart in ca. 1 uur en 15 minuten gaar bakken. Taart in vorm laten afkoelen. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pannetje 2 eetlepels water aan kook brengen. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend gelatine in heet water oplossen. Sirop en rest van bosvruchten erdoor scheppen. Bosvruchtengelei in ca. 15 minuten lobbijg laten worden. Bosvruchtengelei over taart schenken. Taart in koelkast ca. 3 uur laten opstijven.

Vorbereiden: ca. 1 minuut Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 1 uur en 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 16 g - koolhydraten 29 g

## Engelse prei-aardappeltaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 pak fillodeeg, (diepvries, 225 g, Easy Bakery)  
75 g boter of margarine,  
500 g panklare prei,  
2 dl cider,  
1 zakje aardappelschijfjes (450 g, Celavita),  
200 ml crème fraîche,  
150 g geraspte cheddar (zakje à 100 g, Uniekaas),  
2 eieren,  
1/2 eetlepel Zaanse mosterd,  
zout,  
versgemalen peper,  
nootmuskaat,  
1 lage taartvorm, doorsnede 24 cm

### ***Bereiding***

1 .Voorbereiden: Fillodeeg laten ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing. In pan 25 g boter smelten. Prei erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes smoren. Cider toevoegen en op matig hoog vuur ca. 5 minuten laten inkoken tot nog de helft van het vocht over is. Intussen in pan met weinig water en zout aardappelschijfjes in ca. 4 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken.  
2.Crème fraîche door prei roeren en geheel nog ca. 3 minuten verwarmen tot saus dik wordt. Pan van vuur nemen en cheddar, eieren en mosterd erdoor roeren. Aardappelschijfjes erdoor scheppen. Zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen.  
3.Rest van boter smelten. Taartvorm bestrijken met gesmolten boter en bekleden met 2 vellen fillodeeg, overtollige deeg over rand laten hangen. Bestrijken met boter. Hierop 2 vellen deeg leggen, weer bestrijken met boter en er nog 2 vellen deeg opleggen. Prei-aardappelmengsel erover verdelen. Overhangende deeg erover vouwen. Afdekken met 2 vellen fillodeeg. Bestrijken met boter en laatste vellen deeg erop leggen. Bestrijken met de laatste boter.  
4.Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven pie in ca. 30 à 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

760 kilocalorieën eiwit 23 g - vet 51 g - koolhydraten 55 g

## Entrecote Bordelaise

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g sjalotjes,  
50 g boter of margarine,  
100 g magere spekblokjes,  
1 eetlepel bloem,  
1 takje tijm,  
3 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
2 dl rode Bordeaux (code 8),  
4 entrecotes (à ca. 125 g),  
zout, (versgemalen) peper,  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotjes pellen en grote sjalotten halveren. In koekenpan 1 eetlepel boter smelten. Op laag vuur spekblokjes in ca. 3 minuten licht uitbakken. Sjalotjes toevoegen en in ca. 3 minuten rondom lichtbruin bakken. Bloem erdoor roeren en ca. 5 minuten meewarmen. Tijm, vleesfond en 1 1/2 dl wijn toevoegen. Al roerend aan de kook brengen en ca. 15 minuten zachtjes laten koken. In koekenpan rest van boter verhitten. Entrecotes in ca. 5 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Vlees op schaal leggen en bestrooien met zout en peper. Door warme saus rest van wijn roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Saus over vlees scheppen. Bestrooien met peterselie. Serveren met patat frites en veldsla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 28 g - koolhydraten 10 g

## Entrecote in rode-wijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g boter of margarine,  
1 theelepel vloeibare honing, 1 dl rode port,  
2 1/2 dl rode wijn,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
2 kleine uien,  
5 takjes peterselie,  
zout,  
peper,  
4 entrecotes (à ca. 175 g), (staafmixer)

### ***Bereiding***

Bereiden: In hoge steelpan 1 theelepel boter en honing ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Port erbij schenken en door elkaar roeren. Wijn en fond erbij schenken en op hoog vuur in ca. 20 minuten tot ca. 2 dl inkoken. Intussen uien pellen en fijnsnipperen. Peterselie boven kommetje fijnknippen. In pan 1 eetlepel boter verhitten en ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Van vuur af peterselie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan 50 g boter verhitten. Entrecotes bestrooien met peper en in ca. 5 à 7 minuten rosé bakken, halverwege keren. Rest van boter in blokjes snijden. Van vuur af boter met staafmixer of garde door saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over vier borden verdelen. Entrecotes in midden leggen en op elke entrecote 1 eetlepel ui-peterseliemengsel scheppen. Mengsel met theelepel glad over entrecote strijken. Serveren met gratineerde aardappeltjes en sperzieboontjes.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 35 g - koolhydraten 11 g

## Entrecote met balsamicosaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

75 g zachte boter of margarine,  
1 eetlepel rode pesto (potje),  
2 entrecotes (á ca. 200 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 eetlepels balsamico-azijn (flesje, Grand'Italia),  
1 dl droge rode wijn,  
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),  
2 takjes tijm (zakje á 15 g),  
2 eetlepels bosvruchtenjam,  
2 zongedroogde tomaten (potje á 170 g, Green's),  
zout,  
1 theelepel aardappelmeel,  
2 grote blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),  
spuitzak met grove kartelmond,  
aluminiumfolie,  
keukenpapier

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: In kommetje 50 g boter en pesto door elkaar roeren. Overdoen in spuitzak. Op stuk aluminiumfolie 2 grote toefen pestoboter spuiten. In koelkast ca. 1 uur laten opstijven. Entrecotes bestrooien met peper en besprenkelen met olie en 1 eetlepel azijn. Afdgedekt ca. 1 uur in koelkast zetten. In steelpan wijn aan de kook brengen. Fond, tijm, jam en rest van azijn erdoor roeren. Onafgedekt in ca. 10 á 15 minuten op matig hoog vuur tot helft inkoken. Saus boven schenkan door zeef schenken. Tomaten droogdeppen met keukenpapier en in dunne reepjes snijden.

BEREIDEN: Entrecotes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan rest van boter verhitten. Entrecotes in ca. 6 á 8 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Twee borden voorverwarmen. Entrecotes bestrooien met zout. Afdekken met aluminiumfolie en ca. 5 minuten laten rusten. Ingekookte bouillon door bakvet roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelmeel met 1 theelepel koud water gladroeren. Al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Entrecotes in dunne plakken snijden. Saus in midden op borden scheppen. Entrecoteplakken in saus leggen. Blaadje basilicum met toef pestoboter ernaast leggen. Garneren met tomaatreepjes. Serveren met gemengde salade en ciabattastokbrood.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 735 kilocalorieën

vet 51 g - eiwit 51 g - koolhydraten 18 g

## Entrecote met gefrituurde uiringen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
1 1/2 eetlepel bloem,  
ca. 750 g Vlaamse frieten (diepvries, Aviko),  
4 entrecotes,  
zout,  
peper,  
40 g boter of margarine,  
1 zakje veldsla met bietjes (75 g, AH),  
2 eetlepels kruidendressing,  
olie om te frituren

### ***Bereiding***

Bereiden: Frituurolie verhitten tot ca. 180 °C. Intussen ui in dunne ringen snijden en ringen loshalen. In plastic zakje bloem scheppen. In porties uiringen hierdoor schudden, zodat ze rondom licht bedekt worden met bloem. Frieten volgens gebruiksaanwijzing frituren. Intussen entrecotes bestrooien met zout en peper en in koekenpan in boter in ca. 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Uiringen in hete frituurolie ca. 45 seconden à 1 minuut bakken. Bergje uiringen op entrecotes schikken. Veldsla met bietjes ernaast leggen en besprenkelen met dressing.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 950 kilocalorieën  
eiwit 54 g - vet 54 g - koolhydraten 68 g

## Entrecote met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

4 sjalotjes,  
1/2 zakje verse koriander (à 15 g),  
50 g boter of margarine,  
4 entrecotes,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 1/2 eetlepel Dijonmosterd (Grey Poupon),  
3 dl witte (Bourgogne)wijn,  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

BEREIDEN: Platte schaal voorverwarmen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In kopje koriander fijnknippen. In koekenpan boter verhitten. Entrecotes in ca. 6 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Entrecotes op warme schaal leggen, afdekken met aluminiumfolie en warmhouden. Sjalotjes, mosterd en helft van koriander door bakvet roeren en ca. 1 minuut zachtjes bakken. Wijn erbij schenken. Op hoog vuur in ca. 5 minuten inkoken tot ca. 1/4 deel over is. Entrecotes op vier borden leggen. Beetje jus over entrecotes scheppen. Bestrooien met rest van koriander. Rest van jus apart erbij geven. Serveren met aardappelpuree en sperziebonen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 29 g - koolhydraten 1 g

## Entrecoteflapjes met groene asperges

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g groene asperges,  
6 bosuitjes,  
2 eetlepels olie,  
zout,  
20 blanke amandelen (zakje à 65 g, Baukje), 2 eetlepels boter of margarine,  
2 schaalpjes entrecotes à la minute (à ca. 160 g, AH),  
1 eetlepel steakseasoning (AH),  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
2 eetlepels (hazelnoot)olie

### ***Bereiding***

Bereiden: Asperges wassen, ca. 3 cm van onderkant schuin eraf snijden en elk in 3 schuine stukken snijden. Bosui schoonmaken en elk in 3 schuine stukken snijden. In wok of grote braadpan olie verhitten. Asperges al omscheppend ca. 3 minuten bakken, bestrooien met zout. Bosui en amandelen toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. In koekenpan boter verhitten. Entrecotes aan beide kanten bestrooien met steak-seasoning. Entrecotes in ca. 1 minuut bruinbakken, halverwege keren. Op vier borden elk 1 plak entrecote leggen. In koekenpan aanbaksels losroeren met 2 eetlepels water. Balsamicoazijn en olie erdoor roeren. Groenten op helft van vlees leggen en vlees over groenten dubbelklappen. Dressing om en over entrecotes sprenkelen. Serveren met tagliatelle.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 29 g - koolhydraten 8 g

## Entrecotes met knoflook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

7 teentjes knoflook,  
4 takjes rozemarijn (zakje á 15 g),  
8 entrecotes á la minute,  
4 eetlepels olijfolie (extra vierge),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: 6 Teentjes knoflook pellen en met platte kant van mes kneuzen. Op bodem van wijde schaal 3 teentjes knoflook en 2 takjes rozemarijn leggen. Entrecotes erop leggen. Rest van gekneusde knoflook en rozemarijn erover verdelen. Olie erover schenken. Vlees afgedekt ca. 3 uur in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vlees in marinade in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Vier borden voorverwarmen. Droge koekepan verhitten. Entrecotes met marinade en knoflook in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Entrecotes op warme borden leggen. Bestrooien met zout en peper. Laatste teentje knoflook pelen, boven bakvet uitpersen en ca. 1/2 minuut zachtjes fruiten. Wijn erbij schenken en aan de kook brengen. Jus ca. 2 minuten laten doorkoken. Jus boven kom door zeef schenken. Jus over vlees schenken. Serveren met pasta en broccoli.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 3 1/2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 31 g - koolhydraten 0 g

## Erwtensoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje erwtensoep (voor 1 liter, California),  
2 uien,  
1 rode paprika  
1 zakje panklare groentefantasie (400 g, AH),  
1 blik doperwten (netto ca. 800 g, AH),  
2 dikke plakken achterham (á 100 g),  
zout,  
peper,  
3 takjes selderij (zakje á 50 g),  
(keukenmachine of staafmixer)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Erwtensoeep overdoen in (soep)pan, al roerend 1 liter koud water toevoegen en aan de kook brengen, af en toe doorroeren. Intussen uien pellen, halveren en in halve ringen snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Ui, paprika en groentefantasie aan soep toevoegen. Soep afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Intussen 4 eetlepels doperwten aan soep toevoegen en rest van doperwten met vocht in keukenmachine of met staafmixer pureren of boven kom door zeef wrijven. Ham in blokjes snijden. Erwtensoeep en hamblokjes door soep roeren en ca. 2 minuten meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier soepkommen scheppen. Selderij erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
vet 6 g - eiwit 22 g - koolhydraten 24 g

## Erwtensoep met roggebrood

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakken erwtensoep (à 400 ml, AH Huistraiteur),  
8 sneetjes roggebrood,  
2 eetlepels smeerboter of margarine,  
16 plakjes katenspek,  
4 eetlepels slagroom

### ***Bereiding***

Bereiden: Erwtensoep volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Intussen roggebrood besmeren met boter en beleggen met katenspek. Soep in vier kommen scheppen en slagroom erdoor roeren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 560 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 31 g - koolhydraten 48 g

## Escargots onder aardappelpuree

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 11 g - koolhydraten 13 g

## Exotische fruitsalade

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 limoen,  
1 theelepel roze peperbessen (Royal Mail),  
3 eetlepels gembersiroop (flesje, Royal Mail),  
1 kleine ananas,  
1 mango,  
2 carambola's,  
8 lychees,  
1/2 theelepel gemalen piment (AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Limoen uitpersen. Peperbessen met bolle kant van eetlepel kneuzen. In kommetje limoensap met gembersiroop en peperbessen tot sausje roeren. Ananas van boven naar beneden door kroon heen in 4 parten snijden. Harde kern verwijderen. Vruchtvlees lossnijden van schil en in stukjes van ca. 1/2 cm snijden (stukjes op schil laten liggen). Mango schillen en vruchtvlees van pit snijden. Vruchtvlees in dunne partjes snijden. Carambola's wassen en in dunne plakjes snijden. Lychees pellen. Vruchten tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Ananasparten op borden zetten. Plakjes mango waaiervormig ernaast -leggen. Carambolaplakjes en lychees op plakjes mango rangschikken. Sausje over vruchten sprenkelen. Bestrooien met piment.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 1 g koolhydraten 38 g

## Fagottini met runderreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

2 bakjes fagottini con basilico e ricotta (Buitoni),

2 blikjes artisjokharten (à netto 185 g, Royal Mail),

2 eetlepels olie,

2 schaaltes Provençaalse runderreepjes (à ca. 200 g),

1 pakje Danish Blue (100 g),

1 beker crème fraîche (200 ml),

4 takjes basilicum

### ***Bereiding***

Bereiden: In ruim water met zout fagottini in ca. 5 minuten gaar koken. Artisjokharten laten uitlekken en halveren. In wok olie verhitten en runderreepjes ca. 3 minuten roerbakken. Kaas toevoegen en in 2 minuten zachtjes laten smelten. Crème fraîche en artisjokharten toevoegen en saus 2 minuten zachtjes laten koken. Basilicumblaadjes in reepjes snijden. Fagottini verdelen over vier borden. Saus erover scheppen, basilicum erover strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 870 kilocalorieën eiwit

46 g - vet 47 g - koolhydraten 65 g

## Falafel

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 6 stuks

2 blikken kikkererwten (à 400 g, Royal Mail),

3/4 zakje peterselie (à 30 g),

2 teentjes knoflook,

4 eetlepels bloem,

2 theelepels bakpoeder,

2 theelepels gemalen komijn (djintan),

1 1/2 theelepel gemalen koriander,

mespunt chilipoeder,

1 eetlepel citroensap,

zout,

1 doosje kerstomaatjes,

1 kleine ui,

ca. 10 cm komkommer,

6 shoarmabroodjes,

1/4 zakje gemengde frisée (sla),

keukenmachine,

keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Kikkererwten laten uitlekken en in keukenmachine doen. Blaadjes peterselie erboven van steeltjes knippen. Knoflook pellen en boven kom in vieren snijden. Bloem, bakpoeder, komijn, koriander, chilipoeder, citroensap en zout toevoegen en alles tot gladde massa pureren. Van bonenpuree kleine balletjes draaien. Frituurpan verhitten tot ca. 160 °C. Balletjes in porties ca. 5 minuten frituren en op keukenpapier laten uitlekken. Intussen tomaten wassen en in stukjes snijden. Ui pellen en in partjes snijden. Komkommer in blokjes snijden. Broodjes insnijden en in broodrooster kort laten kleuren. Broodjes vullen met sla, kikkererwtballetjes, stukjes tomaat, komkommer en ui.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per stuk: 240 kilocalorieën

eiwit 12 g - vet 3 g - koolhydraten 41 g

## Farfalle met paddestoelen en noten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 2 personen

200 g farfalle (pak à 500 g, Grand'Italia),  
zout,  
2 doosjes paddestoelenvaria (à 200 g),  
1 zakje Italiaanse-kruidentmix (à 30 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 eetlepels hazelnoten (Baukje à 65 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ruim water met zout aan de kook brengen en farfalle in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. Kruiden kleinknippen. Olie verhitten en hierin paddestoelen en kruiden al omscheppend bakken.  
2. Paddestoelen op smaak brengen met zout en peper. Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Farfalle afgieten. Paddestoelen erdoor scheppen en bestrooien met geroosterde noten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 15 g -  
koolhydraten 75 g

## Farfalle met tuinbonen en geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

1 doosje tuinbonen (diepvries, 300 g, AH),

4 eetlepels olie,

350 g farfalle (strikjespasta, pak à 500 g),

250 g geitenkaas,

2 takjes peterselie,

2 theelepels bonenkruid,

1 teentje knoflook,

25 g boter of margarine,

peper

### **Bereiding**

Bereiden: In pan weinig water met zout aan de kook brengen. Tuinbonen ca. 5 minuten koken. In andere pan water met weinig zout en 1 eetlepel olie aan de kook brengen. Farfalle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Kaas in stukjes snijden. Boven kommetje peterselie fijnknippen. Kaas, rest van olie, 2/3 deel van bonenkruid en peterselie door elkaar mengen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In wok boter verhitten. Knoflook en rest van bonenkruid ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Tuinbonen toevoegen en ca. 5 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Farfalle afgieten en overdoen in schaal. Kaasmengsel erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tuinbonen op pasta scheppen. Serveren met gemengde groene sla.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 625 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 30 g - koolhydraten 67 g

## Fazantfilet met calvadossaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pot gevogeltesfond (380 ml, AH),  
1 bekertje slankroom (2 dl),  
4 appels,  
4 fazantfilets (à ca. 100 g),  
zout,  
peper,  
75 g boter of margarine,  
1 eetlepel suiker,  
1 dl calvados (slijter),  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: In hoge pan fond en slankroom ca. 5 minuten op hoog vuur laten inkoken tot 2 dl. Intussen appels schillen en in partjes snijden. Fazantfilets bestrooien met zout en peper. In braadpan 50 g boter verhitten en fazantfilet in ca. 12 minuten gaar bakken, halverwege keren. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Appel ca. 3 minuten bakken, af en toe keren. Appels bestrooien met suiker en laag vuur warm houden. Fazantfilets uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden. Calvados aan bakvet toevoegen en aanbaksels losroeren. Ingekookte room erdoor roeren en nog ca. 2 minuten zachtjes koken. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over vier voorverwarmde borden verdelen. Fazantfilets in midden leggen. Appelstukjes eromheen leggen. Serveren met tagliatelle.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 39 g - koolhydraten 19 g

## Filetlapjes met artisjokken

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),  
50 g groene olijven met piment,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel citroensap,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel basilicum (diepvries),  
1 schaalpje filetlapjes à la minute (ca. 175 g, AH),  
zout,  
peper,  
(2 eetlepels geschaafde parmezaanse kaas)

### ***Bereiding***

Bereiden: Artisjokharten laten uitlekken en halveren. Olijven in stukjes snijden. In kommetje 3 eetlepels olie en citroensap door elkaar kloppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen, basilicum erdoor roeren. In pan rest van olie verhitten. Filetlapjes in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper. Filetlapjes al omscheppend in ca. 2 minuten bruinbakken. Pan van vuur nemen. Artisjok, olijven en dressing met vlees omscheppen. Salade over vier borden verdelen. (Garneren met geschaafde parmezaanse kaas).

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 15 g - koolhydraten 6 g

## Filetlapjes met gedroogde tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

ca. 400 g filetlapjes à la minute,  
peper,  
zout,  
6 eetlepel (olijf)olie,  
2 eetlepels (wijn) azijn,  
5 à 6 gedroogde tomaten (potje, Renna),  
1 eetlepel kappertjes (potje)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten en hierin snel om en om filetlapjes bakken. Bestrooien met peper en zout. Olie en azijn mengen en op smaak brengen met peper en zout. Gedroogde tomaten in reepjes snijden en met kappertjes aan vinaigrette toevoegen.  
2. Plakjes filet op bord schikken en hierover vinaigrette scheppen. Serveren met knapperig gebakken Vlaamse (of grootmoeders) frieten en gemengde salade met blokjes feta en croûtons.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

335 kilocalorieën eiwit 24 g - vet 24 g -  
koolhydraten 6 g

## Filetrollade met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal 4 personen

1 eetlepel olie,  
3 eetlepels boter of margarine,  
1 gekruide varkensfiletrollade (ca. 800 g),  
2 1/2 dl droge witte wijn,  
3 sjalotjes,  
1 teentje knoflook,  
2 dl gevogeltefond (pot à 380 ml, AH),  
1 eetlepel bloem,  
3 eetlepels Franse mosterd,  
1 eetlepel grove mosterd (Marne),  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
(versgemalen) zwarte peper,  
keukenpapier,  
aluminium folie

### **Bereiding**

1. Bereiden: Met keukenpapier vlees droogdeppen. In braadpan olie verhitten. 2 eetlepels boter erin laten smelten. Vlees in pan leggen als schuim is weggetrokken. Vlees in ca. 30 minuten op laag vuur bruinbraden, af en toe keren. Met 1 dl wijn aanbaksels loskoken. Vlees met deksel schuin op pan in ca. 40 minuten gaarbraden. Vlees uit pan nemen, in aluminiumfolie wikkelen. Vlees 10 minuten laten rusten.

2. Intussen sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Fond en rest van wijn door elkaar roeren. In steelpan rest van boter smelten. Sjalotjes en knoflook ca. 4 minuten zachtjes bakken. Bloem toevoegen. Al roerend scheutje voor scheutje fond toevoegen. Mosterd en crème fraîche erdoor roeren. Saus op middelhoog vuur inkoken tot halfdik gebonden saus ontstaat. Saus op smaak brengen met peper. Op sudderplaatje saus afgedekt warmhouden.

3. Vleesschaal voorverwarmen. Boven sauskom saus door zeef schenken. Vlees uit aluminiumfolie nemen en in plakken snijden. Vlees op warme schaal leggen. Enkele eetlepels saus erover scheppen, rest van saus apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

585 kilocalorieën eiwit 51 g - vet 41 g -  
koolhydraten 4 g

## Fillobladerdeeg-kaasbakje

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën  
vet 41 g - eiwit 26 g - koolhydraten 27 g

## Fillobladerdeegpakketjes met prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
vet 26 g - eiwit 11 g - koolhydraten 30 g

## Fillobladerdeegpie met appel

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 8 g - koolhydraten 66 g

## Fillobladerdeeg-tompouce

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 4 g - koolhydraten 51 g

## Fillodeegbakje met paddestoelen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal 4 personen

2 vellen fillobladerdeeg (pakje à 250 g, diepvries, Easy Bakery),  
20 g boter of margarine,  
1 tomaat,  
3 bosuitjes,  
1 1/2 doosje paddestoelen-melange (à 200 g, AH),  
1/2 pot vleesfond (à 380 ml, AH),  
1/2 dl whisky (slijter),  
1 theelepel tomatenpuree (blikje à 70 g),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
zout,  
peper,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
8 kleine cake- of briochevormpjes à inhoud ca. 1 dl,  
keukenpapier

### **Bereiding**

1. Voorbereiden: (Fillobladerdeeg van tevoren in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Uit elk vel fillobladerdeeg 4 vierkantjes van ca. 12 x 12 cm snijden. In (steel)pan boter op laag vuur smelten. 4 Cakevormpjes invetten met weinig gesmolten boter. Deegvierkantjes bestrijken met rest van boter. Telkens 2 vierkantjes schuin op elkaar leggen. Cakevormpjes ermee bekleden. Tweede cakevormpje erin zetten en ondersteboven op bakblik zetten. In midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken. Laten afkoelen.

2. In ruime pan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Halveren, zaadjes verwijderen en vrucht vlees in kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukjes snijden. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in niet te kleine stukken snijden.

3. Fond en whisky in pan op een hoog vuur in ca. 7 minuten tot helft inkoken. Tomatenpuree en crème fraîche toevoegen en zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan olie verhitten en bosuitjes met paddestoelen ca. 3 minuten op hoog vuur bakken, regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

4. Bereiden: Saus op laag vuur zachtjes verwarmen (niet meer laten koken). Paddestoelen in ca. 3 minuten al omscheppend verwarmen. Fillobladerdeegbakjes over vier borden verdelen en vullen met paddestoelen. Saus erover en eromheen scheppen. Garneren met tomatenblokjes. Peterselie erboven fijnknippen. Direct serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 16 g -  
koolhydraten 10 g



## Fillodeegbakjes met mangosalade

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 12 Stuks

1/2 pak fillobladerdeeg (225 g, Easy Bakery),  
3 eetlepels olie,  
1 kleine mango,  
150 g Kernhemse kaas,  
1 takje dragon,  
1 eetlepel citroensap,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
25 g pistachenootjes,  
muffinvorm met 12 kleine  
holletjes (of 12 kleine cake vormpjes)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Fillobladerdeeg ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Deeg in 24 stukjes van ca. 8 x 8 cm snijden. Bestrijken met olie. Muffinvorm bestrijken met olie. Steeds 2 velletjes deeg op elkaar leggen en in holletje drukken. In midden van oven fillodeegbakjes in ca. 8 minuten goudbruin bakken. Laten afkoelen. Intussen mango schillen en vrucht vlees in plakken van pit snijden. In blokjes snijden. Korstjes van kaas snijden en kaas in blokjes snijden. Boven kom dragon heel fijn knippen. Mango, kaas en citroensap erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Pistachenootjes pellen en grof hakken.

Bereiden: Mango-kaassalade in fillodeegbakjes scheppen. Pistachenootjes erover strooien.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 5 g - koolhydraten 3 g

## Fillorolletjes met kleine champignons

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (diepvries, pakje á 225 g, Easy Bakery),  
2 bakjes champignons klein (á 175 g),  
3 bosuitjes,  
1 teentje knoflook,  
4 eetlepels olijfolie,  
peper, zout,  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar),  
4 eetlepels sambalsaus (potje, Conimex),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Champignons met keukenpapier schoonvegen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten. Bosui en kleine champignons 3 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout, peper en ketoembar. Bakplaat invetten. Elk vel fillobladerdeeg halveren en bestrijken met olijfolie. Champignonvulling over fillodeeg verdelen. Zijkanten van deeg over vulling vouwen. Deeg oprollen. Rolletjes op bakplaat leggen en bestrijken met olijfolie.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven fillorolletjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaarbakken. Op vier borden leggen. Sambalsaus ernaast scheppen.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

eiwit 5 g -vet 13 g - koolhydraten 22 g

## Flan de naranja

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 blaadjes witte gelatine,  
75 g suiker,  
1 dl sinaasappelsap,  
2 eetlepels basterdsuiker,  
2 bekertjes crème fraîche (à 125 ml),  
1 sinaasappel,  
(1/2 eetlepel slaolie om in te vetten),  
4 ramequins (vormpjes) van ca. 1 dl

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In ruim koud water gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten laten weken. Intussen ramequins invetten. In kleine steelpan suiker smelten tot deze lichtbruin van kleur is. Karamel direct in ramequins schenken. Sinaasappelsap verwarmen en hierin al roerend basterdsuiker oplossen. Pan van fornuis nemen. Gelatineblaadjes goed uitknippen en al roerend één voor één in hete sap oplossen. Gelatineoplossing in bak met koud water laten afkoelen. Crème fraîche losroeren met garde en zorgvuldig mengen met gelatineoplossing. Mengsel in ramequins scheppen en afgedekt ca. 3 uur in koelkast laten opstijven.

Bereiden: Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlies en met scherp mes overdwars in plakken snijden. Flans ca. 30 seconden in heet water dompelen, bordje erop leggen, samen keren en flans uit vormpjes laten glijden. Garneren met plakjes sinaasappel.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 23 g - koolhydraten 29 g

## Flensjes met bosvruchtenyoghurt

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta),  
1/4 liter biogarde of volle yoghurt,  
70 g bloem,  
1/2 theelepel zout,  
1 groot ei (nr. 2),  
2 dl melk,  
50 g boter of margarine,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
2 eetlepels poedersuiker,  
2 eetlepels crème de cassis (slijter),  
(poedersuiker uit strooibus),  
koekenpan met anti-aanbaklaag, doorsnede ca. 18 cm,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom bosvruchtenmix in ca. 2 uur laten ontdooien. Zeef bekleden met keukenpapier. Biogarde of yoghurt in zeef schenken en ca. 2 uur laten uitlekken tot massa stevig wordt. Intussen boven maatkan bloem zeven. Zout erdoor roeren. Ei erboven breken. Helft van melk toevoegen. Al kloppend met handmixer rest van melk toevoegen. Blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. In steelpan (of magnetron) 20 g boter smelten. Gesmolten boter door beslag roeren. Beslag ca. 15 minuten laten staan.

Bereiden: In kom slagroom met poedersuiker stijfkloppen. Uitgelekte biogarde luchtig erdoor scheppen. 1/4 Deel van bosvruchten erdoor scheppen. Crème de cassis door rest van bosvruchten scheppen. In koekenpan 1/8 deel van rest van boter verhitten. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over panbodem laten uitvloeien. Flensje bakken tot bovenkant bijna droog is. Flensje dief spatel keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden en warm houden (op pan met kokend water of onder aluminiumfolie). Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken. Bosvruchtenyoghurt op flensjes scheppen. Flensjes oprollen. Op vier borden elk 2 flensjes leggen. Rest van bosvruchten aan uiteinden van flensjes scheppen. (Eventueel naar smaak bestrooien met poedersuiker).

Voorbereiden: ca. 2 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

eiwit 9 g - Vet 26 g - koolhydraten 30 g

## Flensjes met fruitsalade en ijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

70 g bloem,  
1/2 theelepel zout,  
1 groot ei (nr. 2),  
2 dl melk,  
50 g boter of margarine,  
4 eetlepels vloeibare (oranjebloesem)honing,  
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
1 pak verse fruitcocktail (400 g, AH),  
1/4 liter roomijs banaan (bak 1 liter, Carte d'Or),  
koekenpan met anti-aanbaklaag, doorsnede ca. 18 cm,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

Bereiden: Boven maatkan bloem zeven. Zout erdoor roeren. Ei erboven breken. Helft van melk toevoegen. Al kloppend met handmixer rest van melk toevoegen. Blijven -kloppen tot glad beslag ontstaat. In steelpan (of magnetron) 20 g boter smelten. Gesmolten boter door beslag roeren. Beslag ca. 15 minuten laten staan. In kommetje honing en 3 eetlepels sinaasappellikeur door elkaar roeren. In koekenpan 1/8 deel van rest van boter verhitten. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over panbodem laten uitvloeien. Flensje bakken tot bovenkant bijna droog is. Flensje met spatel keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden en warm houden (op pan met kokend water of onder aluminiumfolie). Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken. Flensjes bestrijken met honingmengsel en in vieren vouwen. Op vier borden elk 2 opgevouwen flensjes met punten tegen elkaar leggen. Fruitcocktail in midden erop scheppen. Hierop met ijsbolletjeslepel bolletje bananenijs scheppen. Rest van sinaasappellikeur erover sprenkelen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 17 g - koolhydraten 56 g

## Flensjes met tropische vruchtensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

## Focaccia met waterkersmousse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 7 g - koolhydraten 35 g

## Forel met champagnedressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 bakje champignons fijn (250 g, AH),  
1 eetlepel citroensap,  
2 bosuitjes,  
200 g gerookte forelfilet,  
5 takjes dille (zakje à 15 g),  
3 eetlepels olie,  
2 theelepels crème de cassis (slijter),  
zout,  
peper,  
1 dl champagne brut,  
1 zakje slamelange (100 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Bosui schoonmaken en in heel fijne ringetjes snijden. Door champignons scheppen. Ca. 1/2 uur laten staan.

2. Forel in kleine stukjes snijden. 1 takje dille erboven fijnknippen en door forel scheppen. Olie, crème de cassis, zout en peper tot dressing kloppen.

3. Champagne bij dressing schenken. Over vier bordjes slamelange verdelen. Champignons erover verdelen. Helft van dressing over bordjes verdelen. Forel op champignons leggen. Rest van dressing erover verdelen. Garneren met rest van dille.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

155 kilocalorieën eiwit 11 g - vet 10 g -  
koolhydraten 2 g

## Forelfilet-timbaaltje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën

vet 40 g - eiwit 24 g - koolhydraten 2 g

## Forellen op ardense wijze

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

50 g Ardennerham,  
2 sneetjes oud witbrood,  
1/2 zakje verse peterselie,  
1 citroen,  
4 forellen (AH),  
zout,  
(versgemalen) witte peper,  
3 eetlepels bloem,  
75 g boter of margarine

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ham in stukjes snijden. Korstjes van brood snijden en brood verkrummen. In kopje peterselie fijnknippen. Citroen uitpersen.
2. Vier borden voorverwarmen. Forellen bestrooien met zout en peper, ook in buikholten. Forellen door bloem wentelen. In grote koekenpan 50 g boter verhitten en forellen in ca. 8 à 10 minuten op halfhoog vuur bruin en gaarbakken.
3. Intussen in steelpan rest van boter verhitten. Broodkruim erdoor scheppen en in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Ham erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Van vuur af peterselie erdoor scheppen.
4. Forellen op warme borden leggen. Broodkruim met ham en peterselie erover scheppen. Citroensap erover sprenkelen. Serveren met minikrieltjes en peultjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

335 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 23 g -  
koolhydraten 11 g

## Framboos-banaanmilkshake

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g frambozen (bakje à 125 g),  
2 grote, rijpe bananen,  
1 flesje vers grapefruitsap (2 dl, AH Huistraiteur),  
1/2 liter vanilleroomijs,  
1/2 liter melk,  
keukenmachine,  
4 grote hoge glazen à inhoud ca. 4 dl,  
8 rietjes

### ***Bereiding***

Bereiden: In zeef frambozen voorzichtig wassen en laten uitlekken. In keukenmachine frambozen pureren. Frambozenpuree boven kommetje door zeef wrijven. Banaan pellen en in stukken snijden. In keukenmachine doen: frambozenpuree, banaan, grapefruitsap, ijs en melk. Ingrediënten op hoogste snelheid in ca. 2 minuten tot romige, schuimige milkshake mengen. Milkshake in glazen schenken en rietjes erin steken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 8 g - koolhydraten 47 g

## Frambozen met gember en spumantesaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g frambozen (bakje à 125 g),  
1 1/2 dl Spumante Verdi (MartiniAsti),  
4 eetlepels vruchtenwijn (fles 1 liter, frambozen-bessen),  
1 eetlepel gembernat (uit potje gember),  
5 g vanillesuiker,  
8 gemberbolletjes,  
20 g amandelschaafsel (zakje à 45 g, Baukje),  
4 toefjes verse munt,  
1 pak Italiaanse dinerkoekjes (100 g, Cantuccini alla Mandorla),  
staafmixer

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Frambozen in zeef voorzichtig onder koud stromend water afspoelen. 1/3 Deel van frambozen met spumante, vruchtenwijn, gembernat en vanillesuiker aan de kook brengen. Vervolgens pureren met staafmixer of door zeef wrijven. Overgieten in platte schaal of grote kom en laten afkoelen. Tot gebruik in koelkast laten afkoelen. Gemberbolletjes in dunne plakjes snijden.

Bereiden: Overige frambozen in midden van vier borden tegen elkaar aan zetten en gemberplakjes tussen frambozen steken. In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 1 minuut al omscheppend goudbruin roosteren. Amandelschaafsel over frambozen strooien en saus eromheen scheppen. Garneren met munt. Serveren met Italiaanse dinerkoekjes.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 7 g - koolhydraten 48 g

## Frambozen-dragon-ijstaartje

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 dl sla groomijs (bak à 1 liter, Hertog),  
400 g frambozen (bakje à 125 g),  
1 zakje verse dragon,  
8 galette-wafels (pak à 250 g, AH),  
3 eetlepels anijslikeur (slijter),  
poedersuiker uit strooibus,  
ijsbolletjestang

### ***Bereiding***

Vorbereiden: IJs ca. 10 minuten van tevoren uit diepvries nemen. Intussen frambozen in zeef voorzichtig onder koud stromend water afspoelen. Met ijsbolletjestang op platte schaal of bord twaalf bolletjes ijs scheppen. Tot gebruik in diepvries zetten. Intussen dragonblaadjes van steeltjes rissen en heel fijn snijden. Vier toefjes achterhouden voor garnering.

Bereiden: Vier wafels op midden van vier borden leggen. Ijsbolletjes uit diepvries nemen, besprenkelen met likeur en bestrooien met dragon. Ijsbolletjes verdelen over wafels op borden. Rest van wafels op ijsbolletjes leggen en daarbovenop frambozen tegen elkaar aan zetten. Garneren met dragon. Gerecht inclusief borden licht bestrooien met poedersuiker.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 21 g - koolhydraten 51 g

## Franse kip-groenteschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 teentjes knoflook,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
1 zak aardappelpartjes (750 g, AH),  
600 g kipfilet in blokjes (voorverpakt),  
2 zakken Franse-roerbakmix (à 400 g, AH),  
1 kippenbouillontablet,  
4 takjes rozemarijn,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Knoflook pellen en in plakjes snijden. In wok olie verhitten. Aardappel en knoflook erdoor scheppen en afgedekt ca. 3 minuten bakken, af en toe omscheppen. Kip met roerbakmix door aardappelmengsel scheppen. Al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Bouillontablet erboven verkruiden. Rozemarijnaanaldjes erboven van takjes rissen. 2 Dl water toevoegen en gerecht in nog ca. 5 minuten zachtjes gaar sudderen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 715 kilocalorieën  
eiwit 46 g - vet 30 g - koolhydraten 65 g

## French rack met paprikajus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika,  
1 teentje knoflook,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 1/2 dl lichte rode wijn,  
4 eetlepels olie,  
2 French racks (à 450 g, AH),  
zout,  
peper,  
5 takjes rozemarijn,  
50 g koude boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Knoflook pellen. In ruime pan fond, wijn, paprika en knoflook op hoog vuur onafgedekt in ca. 15 minuten tot iets minder dan helft laten inkoken. Pan van vuur nemen en saus door zeef overgieten in andere pan. Vervolgens met pollepel paprika en knoflook door zeef (in saus) wrijven. Intussen in grote koekenpan olie verhitten. Lamsracks bestrooien met zout en peper en in 15 à 20 minuten rosé bakken, af en toe keren. Van 3 takjes rozemarijn naaldjes rissen en fijn knippen (andere takjes achterhouden voor garneren). Koude boter in blokjes snijden. Rozemarijnnaaldjes aan paprikajus toevoegen en zachtjes verwarmen (niet laten koken). Met garde blokjes boter al kloppend in jus oplossen. Jus op smaak brengen met zout en peper. Lamsracks halveren en op vier borden leggen. Jus erover scheppen. Garneren met toefjes rozemarijn. Serveren met (room)aardappels en gemengde groenten als peultjes, bospeen en bosuitjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 40 g - koolhydraten 3 g

## French rack met ratatouille

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

16 teentjes knoflook,  
2 dl melk,  
1 zakje verse Provençaalse-kruidenmix,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 1/2 dl droge rosé,  
2 sjalotjes,  
1/2 kleine courgette,  
1 rode paprika,  
10 eetlepels olijfolie mild (AH),  
6 eetlepels bloem,  
2 French racks (à 450 g, AH),  
zout,  
peper,  
1/2 theelepel vloeibare honing,  
1 theelepel tomatenpuree,  
30 g koude boter of margarine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Knoflook pellen. Teentjes 8 à 10 minuten koken in melk tot ze net zacht zijn. Takjes rozemarijn uit kruidenmix nemen. 2/3 Deel van kruidenmix fijn snijden. In steelpan fond, wijn en rozemarijn onafgedekt ca. 12 minuten inkoken. Sjalotjes pellen en fijn snipperen. Courgette en paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In grote steelpan 1 eetlepel olie verhitten. Sjalot ca. 1 minuut zachtjes bakken. Paprika en courgette ca. 3 minuten meebakken. Kruidenmix kort meebakken. Rozemarijn uit ingekookte fond nemen en fond bij groenten gieten. Saus ca. 2 minuten zachtjes doorkoken. Bloem met ca. 8 eetlepels water tot dik beslag roeren.

Bereiden: In grote koekenpan 4 eetlepels olie verhitten. Lamsracks bestrooien met zout en peper en in 15 à 20 minuten rosé bakken; af en toe keren. Ratatouillesaus op laag vuur verwarmen, niet laten koken. Honing en tomatenpuree erdoor roeren. Boter in blokjes snijden. In kleine koekenpan 5 eetlepels olie verhitten. Knoflookteentjes één voor één door beslag halen en in 1 à 2 minuten goudbruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken en licht bestrooien met zout. Van vuur af boter met vork door ratatouillesaus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lamsracks halveren en op vier borden leggen. Saus erover scheppen. Knoflook ernaast leggen. Serveren met gegratineerde aardappels en haricots verts.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 685 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 46 g - koolhydraten 23 g

## Fricandean met venkelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 bolletje mozzarella (ca. 125 g),  
1 varkensfricandean à ca. 750 g,  
1 bakje rode pesto (100 g, AH Huistraiteur),  
1 zakje verse basilicum,  
1 bakje venkelrauwkost (150 g, AH),  
2 eetlepels droge witte vermout,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
1 braadzak + bindertje (25 x 40 cm, AH),

### **Bereiding**

Voorbereiden: Mozzarella in plakjes snijden, plakjes halveren en in zeef laten uitlekken. Fricandean aan bovenkant in lengte driemaal tot ca. 3 cm diep insnijden. Fricandean rondom royaal bestrijken met pesto, ook in inkepingen. Plakjes mozzarella en blaadjes basilicum in inkepingen stoppen. Venkelrauwkost in braadzak doen, braadzak op één kant in ovenschaal leggen en rauwkost over bodem verdelen. Vermout erover sprenkelen. Fricandean erop leggen. Braadzak afsluiten met bindertje. Met cocktailprikker enkele gaatjes in bovenkant prikken. (Eventueel tot gebruik in koelkast zetten.)

Bereiden: Oven voor verwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Schaal met braadzak in oven schuiven. Fricandean in ca. 50 minuten bruin en net gaar braden. Fricandean op plank leggen en ca. 10 minuten laten rusten. Venkel met braadvocht in pan doen. Slagroom toevoegen. Aan de kook brengen en op hoog vuur inkoken tot licht gebonden saus. Fricandean in plakken snijden en op vier borden leggen. Saus erover scheppen. Serveren met pasta en groene salade.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën  
eiwit 51 g - vet 33 g - koolhydraten 6 g

## Friese nagelkaas met bieslookroom

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakken roggebrood,  
ca. 250 g Friese nagelkaas,  
1 zakje verse bieslook,  
1 bekertje zure room (125 ml),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 zakje veldsla (75 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1/2 eetlepel rode-wijnazijn,  
4 radijsjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Roggebroodplakken diagonaal doorsnijden. Kaas in plakken schaven. Bieslook fijn knippen. Zure room losroeren en op smaak brengen met zout en peper. Bieslook erdoor roeren en tot gebruik in koelkast zetten. Worteltjes van veldsla verwijderen. Veldsla wassen en uitslaan. In kom veldsla luchtig mengen met olie en azijn. Op smaak brengen met peper. Radijsjes wassen en in plakjes snijden.

Bereiden: Veldsla over vier borden verdelen. Roggebroodpunten naast veldsla leggen, kaas erop leggen.

Bieslookroom erop scheppen. Garneren met plakjes radijs.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 26 g - koolhydraten 16 g

## Frittata met artisjokharten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),  
4 (scharrel)eieren,  
3 eetlepels melk,  
100 g geraspte belegen kaas,  
1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden (Silvo),  
zout,  
peper,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel azijn,  
1 zakje gemengde friséesla (200 g),  
1 bakje venkelrauwkost (150 g),  
8 zwarte olijven zonder pit (potje á 160 g, Drossa),  
4 meergranen-pistolets

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Artisjokharten afgieten en in vieren snijden. In kom eieren loskloppen met melk, kaas, Mexicaanse kruiden, zout en peper. In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Artisjokharten en eiermengsel afgedekt in ca. 8 minuten op halfhoog vuur gaar -bakken (= frittata). Intussen in slaschaal azijn, rest van olie, zout en peper tot sausje kloppen. Friséesla, venkelrauwkost en olijven erdoor scheppen. Frittata op bord laten glijden, keren en weer terug laten glijden in pan. In ca. 1 minuut onderkant goudbruin bakken. Frittata in vier punten snijden en op vier borden leggen. Salade ernaast scheppen. Serveren met pistolets.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 20 g - koolhydraten 30 g

## Frittata met krab en broccoli

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 pakje Crabfantasy (200 g, diepvries, AH),  
200 g broccoli,  
zout,  
5 eieren,  
4 eetlepels koffieroom,  
1 eetlepel maïzena,  
1 theelepel dragon,  
peper,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten)  
ovenschaal ca. 20 x 22 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Crabfantasy in ca. 1 1/2 uur laten ontdooien). Crabfantasy in kleine stukjes verdelen. Broccoli schoonmaken, wassen en in kleine roosjes verdelen. Broccolistronk schillen en in dunne plakjes snijden. In pan met weinig water en zout plakjes broccoli afgedekt ca. 3 minuten koken. Roosjes toevoegen en ca. 2 minuten meekoken. In vergiet broccoli afspoelen onder koud water. Goed laten uitlekken. In kom eieren loskloppen met koffieroom, maïzena, dragon, zout en peper. Schaal invetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Eiermengsel in schaal gieten. Krab en broccoli erover verdelen (= frittata). In midden van oven frittata in ca. 30-35 minuten lichtbruin bakken. Iets laten afkoelen en in 16 stukken snijden.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 50 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën  
vet 5 g - eiwit 7 g- koolhydraten 3 g

## Frituren

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Bij frituren wordt een gerecht ondergedompeld in hete olie (150-220 C). Hierdoor schroeit het snel dicht en krijgt het een krokant korstje. Bijna alle soorten voedingsmiddelen kunnen worden gefrituurd: vlees, vis, gevogelte, aardappels en groente. Groenten worden meestal voor het bereiden door een beslagje gehaald. Als het beslag met de olie in aanraking komt vormt het direct een krokant beschermend laagje dat de groente als het ware beschermt.

Bij frituren geldt altijd dat het eindresultaat afhankelijk is van de kwaliteit van de gebruikte olie of het vet. Ververs het vet of de olie daarom regelmatig. Gebruik olie of vet nooit meer dan ca. 8 frituurbeurten. Zeef olie of vet na elke frituurbeurt om te voorkomen dat frituurresten bij een volgende verhitting verbranden.

Olie of vet

Wanneer een gefrituurd gerecht koud wordt gegeten gebruik dan altijd vloeibaar vet of frituurolie. Gerechten die warm worden gegeten, kunnen in hard frituurvet worden bereid. Bij afkoeling stolt het harde frituren namelijk waardoor zich een laagje rond het koude gefrituurde gerecht zou vormen, wat onaangenaam smaakt.

Bij welke temperatuur frituren?

Voorbakken van frites: ca. 150 C

Oliebollen, kroketten, snacks, tempura: ca. 170 C

Frites bakken: ca. 190 C

Bij 150 C vertoont het vet kringetjes aan het oppervlak, bij 170 C komt er witte damp van het vet en bij 190 C blauwe damp.

Frituurtips en pannen

Zorg ervoor dat de frituurpan op een stevige, vlakke ondergrond staat

Vul de frituurpan voor nooit meer dan de helft met vet. Zodra je er namelijk koude of vochtige ingrediënten in doet, kan het vet gaan bruisen en kan het over de pan stromen.

Het vet kan daardoor vlam vatten.

Doe niet te veel ingrediënten tegelijkertijd in de pan. Ook daardoor kan het vet overstromen. Bovendien koelt het vet dan te snel af waardoor het resultaat minder krokant is.

Dep natte ingrediënten voor het frituren goed droog en schud de rijp van diepvriesproducten.

Gebruik een frituurmandje of draadspaan om het gerecht in het vet te laten zakken. Als het vet over de rand van de pan dreigt te lopen, kun je hiermee het gerecht uit de pan halen en overstromen voorkomen.

Vul een elektrische frituurpan eerst met olie of vet en zet de pan dan pas aan. Olie die op een heet element terechtkomt, kan in brand vliegen.

Zorg ervoor dat je altijd een deksel bij de hand hebt waarmee je een eventuele inslaande vlam in de pan direct kunt doven.

## Frituren

---

Als je geen elektrische frituurpan gebruikt, is een frituurthermometer handig om de temperatuur van het vet of de olie te controleren.

Het gemakkelijkst en veiligst in gebruik zijn elektrische frituurpannen. Die zijn namelijk voorzien van een temperatuurregelaar waardoor het vet niet te heet kan worden. Er bestaan ook frituurpannen met een bijbehorend frituurmandje die je op het fornuis kunt verhitten. Kleine hoeveelheden kunnen ook in de wok worden gefrituurd.

Kleine hoeveelheden kun je ook frituren in een laagje olie in de wok.

## Fruitbavarois

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 9 g - koolhydraten 13 g

## Fruits de mer in marinade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
1 rode peper,  
1 takje peterselie,  
2 bakjes fruits de mer (à 150 g, AH),  
125 ml olijfolie,  
1/2 dl dragonazijn,  
2 eetlepels kappertjes,  
snufje suiker, - zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotje pellen en fijn snipperen. Rode peper schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Peterselie fijn knippen. In schaal olie, dragonazijn, kappertjes, sjalot, rode peper, peterselie, suiker, zout en peper door elkaar kloppen. Fruits de mer erdoor scheppen. Afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten staan, af en toe omscheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: 2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 33 g - koolhydraten 2 g

## Fruitsalade met Hüttenkäse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 8 g- koolhydraten 27 g

## Fruittaart

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per punt: 370 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 5 g - koolhydraten 47 g

## Fusilli met rode kool en basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui,  
2 eetlepels olie,  
1 bakje Quorn Fijnggehakt (175 g),  
1 zak gesneden rode kool (500 g, AH),  
2 teentjes knoflook,  
3 eetlepels citroensap,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
3 eetlepels sla groom,  
3 theelepels kappertjes (Royal Mail),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
400 g fusilli,  
1 zakje verse basilicum

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen ui pellen en snipperen. In ruime koekenpan olie verhitten. Ui ca. 1 minuut zachtjes bakken. Fijnggehakt toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Rode kool toevoegen en omscheppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Citroensap toevoegen en alles goed doorscheppen. Koolmengsel afgedekt op laag vuur ca. 15 minuten laten sudderen, af en toe omscheppen. Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing op verpakking beetgaar koken. Als kool zacht is crème fraîche, slagroom en kappertjes erdoor scheppen. Rode kool op smaak brengen met zout en flink veel zwarte peper. Fusilli afgieten en rode kool erdoor scheppen. Garneren met blaadjes verse basilicum.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 24 g - koolhydraten 92 g

## Fusilli met tonijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak fusilli (500 g, AH),  
1 blikje ansjovisfilet in olie (48 g, Deep Blue),  
1 pot Sugo Casa kruiden (690 g, Grand'Italia),  
2 blikjes tonijn in olie (à 185 g),  
1/2 potje kappertjes (à 96 g, Royal Mail),  
peper,  
4 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Daregal)

### ***Bereiding***

Bereiden: Fusilli volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen van ansjovis olie afschenken. Tomatensaus in pan doen. Tonijn in olie, ansjovis en kappertjes erdoor roeren en op laag vuur onafgedekt ca. 5 minuten verwarmen. Fusilli over vier borden verdelen. Tonijnsaus op smaak brengen met peper en over fusilli scheppen. Italiaanse kruiden erover strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 680 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 13 g - koolhydraten 102 g

## Gado gado met satéstukjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak Tjap tjoy groentemix (400 g),  
1/2 dl kruidenbouillon (van poeder),  
1 pakje satéstukjes in marinade-saus (300 g, Quorn),  
magnetronschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Groentemix met kruidenbouillon in magnetronschaal doen en op vol vermogen (700 Watt) 3 à 4 minuten tot beetgaar verwarmen. Groente uit magnetron nemen en satéstukjes ca. 3 minuten op vol vermogen in magnetron verwarmen. Groente op twee borden scheppen en satéstukjes met saus erover verdelen. Garneren met kroepoekstukjes en verse korianderblaadjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 13 g - koolhydraten 50 g

## Gado-gado met tahoe

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 middelgrote aardappels,  
1 bakje taugé (250 g),  
200 g sperziebonen,  
1 komkommer,  
2 (scharrel)eieren,  
1 blok tahoe (375 g, Lintahoe), 1 dl olie,  
10 eetlepels pindakaas met nootjes,  
4 eetlepels ketjap manis,  
3 eetlepels citroensap,  
1 theelepel gemberpoeder (AH),  
3 theelepels sambal oelek,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Aardappels schillen, wassen en in plakken van ca. 1/2 cm snijden. In pan met weinig water aardappels in ca. 10 minuten beetgaar koken. Taugé wassen en in vergiet doen. Aardappels boven taugé afgieten en laten afkoelen.

2. Sperziebonen schoonmaken, wassen en halveren. In pan met weinig water en zout sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken. Boven vergiet afgieten en afspoelen onder koud water. Komkommer wassen en in dunne plakjes snijden. Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Afspoelen onder koud water, pellen en in plakjes snijden.

3. Tahoe droogdeppen met keukenpapier en in 12 plakken snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Helft van tahoeplakjes ca. 5 minuten bakken in hete olie. Halverwege keren. Tahoe op keukenpapier laten uitlekken. Nogmaals herhalen.

4. In (steel)pan pindakaas met ketjap, citroensap, gemberpoeder en sambal al roerend verhitten. Ca. 1 1/2 dl water erdoor roeren tot dikke saus ontstaat. Aardappels, taugé, boontjes, komkommer, tahoe en plakjes ei over grote platte schaal verdelen. Helft van saus erover verdelen. Serveren met rijst, kroepoek en gefruite uitjes (Conimex).

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 55 g -  
koolhydraten 23 g

## Galantine van gerookte kip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 cm verse gemberwortel,  
1 rode peper,  
2 sten gels bleekselderij,  
1 pot gevogeltefond (380 ml, AH),  
3/4 dl droge witte vermout,  
5 blaadjes witte gelatine,  
zout, peper,  
4 kwarteleitjes,  
1 gerookte kipfilet (ca. 125 g),  
1 bakje verse basilicum,  
6 eetlepels mayonaise,  
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
4 grote wijde theekopjes à inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Gember schillen en in plakjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Bleekselderij wassen en 1 1/2 stengel in stukken snijden. In pan fond met vermout, gember, rode peper en stukken bleekselderij langzaam aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten trekken. Intussen in kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken. Bouillon boven kom zeven. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in warme bouillon oplossen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen tot mengsel geleiachtig wordt. Theekopjes dun invetten met olie. Intussen kwarteleitjes ca. 1 minuut koken. Afspoelen onder koud water, pellen en halveren. Rest van bleekselderij met dunschiller schillen en in dunne plakjes snijden. In zeef doen en kokend water erover schenken. Laten uitlekken. Kipfilet schuin in plakken snijden. Basilicumblaadjes van takjes plukken. Dun laagje gelei op bodem van kopjes schenken en ca. 5 minuten in koelkast iets laten opstijven. Hierop steeds 2 halve kwarteleitjes met snijkant naar beneden leggen. Basilicumblaadje erop leggen. Hierop weer wat gelei schenken en ca. 5 minuten iets laten opstijven in koelkast. Plakjes kipfilet en wat bleekselderij erover verdelen. Gelei ertussen schenken. Afdekken met rest van basilicum en rest van gelei erop schenken. Galantines in koelkast in ca. 1 1/2 uur laten opstijven. In kommetje mayonaise en mierikswortel door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Kopjes enkele seconden in heet water houden, rand van galantines losmaken. Bord op kopjes zetten, samen keren en galantines op bord laten glijden. Mierikswortelmayonaise ernaast scheppen. Serveren met vers geroosterd witbrood.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

## **Galantine van gerookte kip**

---

Vorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 1 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 22 g - koolhydraten 4 g

## Gamba's in tomaten-cognacsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
vet 21 g - eiwit 23 g - koolhydraten 35 g

## Gambaspiezen met knoflook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 pakjes gamba's (á 200 g, diepvries, NovaMare),  
3/4 voorgebakken ciabatta (á 225 g, AH),  
1 1/2 citroen,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
2 gedroogde chilipepertjes,  
(zakje á 10 g, Silvo),  
zout,  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
8 spiezen á 30 cm lang

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Gamba's in ca. 2 uur volgens gebruiksaanwijzing op verpakking laten ontdooien. Van ciabatta 8 sneetjes snijden. Sneetjes halveren. Schil van citroen onder koud water goed schoonboenen. Van halve citroen schil afraspen. Andere citroen halveren. Elke helft in 4 partjes snijden. Olie in kommetje schenken. Knoflook pellen en boven olie uitpersen. Citroenrasp erdoor heen roeren. Chilipepertjes erboven verkruimelen. Op smaak brengen met zout.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aan 4 spiezen achtereenvolgens ca. 1/2 cm uit elkaar gamba, blokje brood, gamba, partje citroen, blokje brood en gamba steken. Andere 4 spiezen op zelfde wijze maken, maar dan eerste gamba achterwege laten. Knoflookolie boven kom door zeef schenken. Spiezen met helft van olie bestrijken. Spiezen ca. 10 cm onder grill in ca. 6 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Door rest van olie nog 1 eetlepel citroensap roeren. Peterselie erboven fijnknippen. Op vier borden elk 2 spiezen leggen. Besprenkelen met oliedressing.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur

Bereiden: ca. 20 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
vet 16 g - eiwit 22 g - koolhydraten 23 g

## Garnalen met bosuitjes en zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels ketjap manis,  
2 eetlepels gembersiroop (Royal Mail),  
2 eetlepels natuurazijn,  
2 dl visfond (pot à 380 ml, AH),  
3 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g, AH),  
1 eetlepel Japanse mix (bus à 120 g, Silvo),  
6 bosuitjes,  
1 vleestomaat,  
3 eetlepels (sesam)olie,  
1 eetlepel sesamzaad (potje, AH),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom ketjap, gembersiroop, azijn en fond mengen. In andere kom garnalen mengen met Japanse mix. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes van ca. 1 cm snijden. Tomaat wassen en in blokjes snijden. In wok olie verhitten en op hoog vuur garnalen met bosui ca. 3 minuten al omscheppend bakken, uit pan nemen en in aluminiumfolie warmhouden. In wok fondmengsel aan de kook brengen. Tomatenblokjes toevoegen en saus ca. 5 minuten laten inkoken tot licht gebonden saus ontstaat, af en toe roeren. Intussen in droge koekenpan sesamzaadjes al omscheppend in ca. 1 minuut lichtbruin roosteren. Garnalenmengsel over vier borden verdelen en saus eromheen scheppen. Bestrooien met sesamzaadjes. Serveren met mihoen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 12 g - koolhydraten 13 g

## Garnalen met chardonnayroomsaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g, AH),  
1 1/2 dl witte chardonnay-wijn,  
1/2 visbouillontablet,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
3 theelepels allesbinder

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Garnalen over vier bordjes verdelen. Wijn met 2 dl water in steelpan aan de kook brengen en bouillontablet hierboven verkruimelen. Wijn op hoog vuur in 7 à 10 minuten laten inkoken tot 1 dl.

2. Slagroom erdoor roeren en ca. 1 minuut laten inkoken. Allesbinder al roerend in saus strooien. Pan van vuur nemen als saus gebonden is. Serveren bij garnalen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

170 kilocalorieën eiwit 12 g - vet 13 g -  
koolhydraten 2 g

## Garnalendriehoekjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor meer dan 4 personen

1 doosje Noorse garnalen (100 g, diepvries, AH),  
4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),  
50 g panklare witte kool (zakje á 250 g),  
1/2 eetlepel olie,  
1 teentje knoflook,  
1/4 theelepel gemberpoeder,  
mispunt gemalen koriander,  
zout,  
peper,  
1 theelepel maïzena,  
1 eiwit,  
keukenpapier,  
frituurolie,  
frituurpan

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** (Garnalen in ca. 2 1/2 uur laten ontdooien. Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.) Garnalen droogdeppen met keukenpapier en fijnsnijden. Kool heel fijn snijden. In pan olie verhitten en garnalen ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kool toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Op smaak brengen met gemberpoeder, koriander, zout en peper. Maïzena erdoor roeren. Garnalengemengsel laten afkoelen. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in breedte halveren. Eiwit loskloppen. Elk plakje met eiwit bestrijken. Aan één korte kant van elk deegplakje 1 eetlepel garnalengemengsel scheppen. Deeg tot driehoekjes vouwen. Driehoekjes tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

**BEREIDEN:** In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. 4 Driehoekjes in frituurmandje leggen en in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. In vergiet laten uitlekken. Op zelfde manier rest van driehoekjes frituren. Driehoekjes op schaal leggen. Direct serveren

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

Bevat per stuk: 110 kilocalorieën  
vet 7 g - eiwit 4 g - koolhydraten 7g

## Garnalenkroketjes met waterkers

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

1 citroen,  
1/2 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman), 3 eetlepels (maïs)olie,  
8 garnalenkroketten,  
1 zakje waterkers (75 g),  
frituurolie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Citroen goed schoonboenen. Boven kommetje citroen dik schillen, tot op vruchtvlees. Boven kommetje met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Mosterd gladroeren met 1 eetlepel opgevangen citroensap. Olie erdoor roeren.

2. Kroketjes in twee porties in ca. 7 minuten goudbruin frituren. Mosterddressing door waterkers scheppen. Waterkers in bergjes over vier borden verdelen. Partjes citroen hierover verdelen. Garnalenkroketjes hier tegenaan leggen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 28 g -  
koolhydraten 19 g

## Garnalenkroketten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

1 bakje roze garnalen (125 g, AH),  
2 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
30 g boter of margarine,  
30 g bloem,  
1/2 visbouillontablet,  
zout,  
peper,  
1 ei,  
1/2 pakje paneermeel (à 150 g, AH),  
4 blaadjes sla,  
2 tomaten,  
frituurolie

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: In zeef garnalen afspoelen en goed laten uitlekken. Garnalen fijnsnijden. In kopje peterselie fijnknippen.
- 2.In pan boter smelten. Bloem erdoor roeren. Bouillontablet erboven verkruiden. Al roerend scheutje voor scheutje 2 dl water toevoegen. Blijven roeren tot dikke gladde saus ontstaat. Garnalen en peterselie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Massa uitstrijken op plat bord en laten afkoelen. In koelkast in ca. 1 uur goed laten opstijven.
- 3.In diep bord ei loskloppen. Op ander bord paneermeel strooien. Garnalenmengsel in 8 gelijke punten snijden en tot kleine rolletjes vormen. Rolletjes door paneermeel rollen en ook uiteinden bedekken met paneermeel. Overtollig paneermeel eraf schudden. Kroketten door ei halen en opnieuw door paneermeel rollen. Sla wassen en uitslaan. Tomaten wassen en in partjes snijden. Vergiet bekleden met keukenpapier.
- 4.Bereiden: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Kroketten met vier tegelijk in ca. 3 à 4 minuten goudbruin en gaarfrituren. In vergiet laten uitlekken. Op vier borden leggen. Garneren met blaadjes sla en partjes tomaat.

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

Bereiden: ca. 20 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 21 g -  
koolhydraten 20 g

## Garnalensalade met kerrieroom

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

1 blikje ananashunks op sap (227 g, Dole), 1 limoen,  
4 sprietjes bieslook,  
250 g Hollandse garnalen,  
1 bakje rauwkost (150 g, AH),  
4 eetlepels mayonaise,  
1 theelepel kerrievoeder,  
zout,  
cayennepeper,  
1 dl sla groom,  
1 zakje veldsla (75 g),  
4 (ijs)coupes à ca.3 dl

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Boven kom ananashunks laten uitlekken. Bieslook kleinsnijden. Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen.  
2.In kom mayonaise, kerrievoeder en zout door elkaar roeren. Op smaak brengen met cayennepeper. Slagroom stijfkloppen. Met grote lepel slagroom door mayonaise spatelen. Tot gebruik in koelkast zetten.  
3.Bereiden: In kom garnalen, rauwkost en ananas leggen. Limoensap, -rasp en 3 eetlepels ananassap erdoor scheppen. Veldsla over coupes verdelen. Garnalensalade erop scheppen. Dressing erover sprenkelen. Garneren met bieslook. Serveren met driehoekjes geroosterd brood.

Voorbereiden: 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 23 g -  
koolhydraten 10 g

## Garnalensoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 10 g - koolhydraten 4 g

## Garnalenspies met mierikswortelkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

40 cocktailgarnalen (bakje à 125 g, AH),  
3 eetlepels citroensap,  
1 1/2 theelepel paprikapoeder,  
2 groene paprika's,  
2 rode paprika's,  
2 eetlepels olie,  
200 g verse roomkaas (pakje à 150 g, AH),  
4 theelepels geraspte mierikswortel (potje, Kühne), zout,  
2 eetlepels vieux of cognac (slijter),  
8 satéstokjes

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: In kommetje garnalen omscheppen met 2 eetlepels citroensap en paprikapoeder. Ca. 15 minuten laten staan. Satéstokjes ca. 15 minuten in koud water leggen. Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes van ca. 3 x 3 cm snijden.

2.Bereiden: Aan satéprikkers om en om paprikastukje en garnaal steken. (Aan elke satéprikker komen 5 garnalen, 2 groene stukjes paprika en 2 rode stukjes paprika.) Spiezen dun bestrijken met olie. Op hete barbecue spiezen in ca. 6 minuten bruin en gaar roosteren, af en toe keren. Intussen in kommetje door elkaar roeren: roomkaas, mierikswortel, rest van citroensap, vieux (of cognac) en wat zout. Garnalenspiezen op vier borden leggen en kaassausje ernaast scheppen. Bestrooien met wat paprikapoeder. Serveren met gepofte aardappels en venkelsla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 28 g -  
koolhydraten 7 g

## Garnalenspies met soja-gemberdressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 stukje gember (ca. 4 cm),  
2 teentjes knoflook,  
1 zakje verse koriander,  
125 ml (maïskiem)olie,  
2 limoenen,  
1 eetlepel sojasaus,  
peper,  
8 garnalenspiesen (à ca. 50 g),  
keukenpapier,  
1 lage schaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Gember schillen en raspen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Boven kopje koriander fijnknippen. Limoenen uitpersen. In schaal gember, knoflook, koriander, limoensap, olie en soja tot sausje kloppen. Op smaak brengen met peper. Garnalenspiesen in schaal leggen en besprenkelen met helft van marinade. Garnalen ca. 1 uur laten staan. Rest van marinade in fles of in kom gieten.

Bereiden: Garnalenspiesen droogdeppen met keukenpapier. Spiesen op hete barbecue in ca. 4 minuten rosé grillen, halverwege keren. Spiesen over vier borden verdelen. Over spiesen 1 eetlepel van de overgebleven marinade sprenkelen. Serveren met gemengde sla en stokbrood.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën eiwit  
16 g - vet 12 g - koolhydraten 1 g

## Garnalentempura met muntpesto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 bakje cocktailgarnalen (à 125 g, AH),  
2 eetlepels limoensap,  
3 eetlepels medium sherry  
10 g verse munt,  
1 bakje groene pesto (100 g, AH Huistraiteur),  
75 g bloem,  
zout,  
peper,  
1 eiwit,  
10 g bakje rode-koolspruiten,  
frituurolie,  
keukenmachine  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Cocktailgarnalen, limoensap en 2 eetlepels sherry door elkaar scheppen. Munt fijnsnijden. In keukenmachine pesto, 1 eetlepel sherry en munt kort pureren tot gladde saus.

Bereiden: Frituurolie verhitten tot 160 °C. Bloem met ca. 3/4 dl koud water tot stevig beslag roeren. Zout en peper erdoor roeren. Eiwit stijfkloppen en erdoor scheppen. Garnalen een voor een door beslag wentelen. Garnalen in gedeelten snel goudbruin en krokant frituren. Laten uitlekken op keukenpapier. Over vier kommetjes verdelen en garneren met koolspruiten. Direct serveren met muntpesto.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 19 g - koolhydraten 12 g

## Garneren

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Het oog wil ook wat, luidt het gezegde. Een mooie presentatie van gerechten is heel belangrijk. Een mooie schaal, een plukje verse kruiden, mooi gesneden groenten of een toef slagroom maken de maaltijd een stuk aantrekkelijker. Sommige keukens zijn zelfs beroemd om hun fraaie garneringen. Denk maar eens aan de Chinese en Japanse keuken.

##### **Boter**

Mooi op de ontbijt tafel of bij een buffet: boter in krullen of bolletjes. Gebruik bij de bereiding van verschillende vormen, altijd koude boter. Doop het lepeltje of mesje eerst in warm water. Niet in heet water want dan smelt de boter. Laat de bolletjes of boterkrullen altijd eerst een half uurtje in de koelkast opstijven.

Botervormen zoals bloemen, blaadjes of dieren kunnen ook gemaakt worden met behulp van een flexibele botervorm. Vul deze met zachte boter en leg ze ongeveer drie kwartier in de diepvries. Grotere en dikkere figuren iets langer.

##### **Citroen- en Groentetrekkingen**

Hoewel dit mesje of trekkertje voornamelijk gebruikt wordt om heel fijne stukjes citroenschil te verkrijgen, heet hij sambaltrekker. De reden is dat in sommige sambals verse citroenschil is verwerkt. Boen de schil van de citrusvrucht met een borsteltje onder de lauwwarme kraan af om het waslaagje op de schil te verwijderen.

Om de verwarring compleet te maken heet dit apparaatje citroentrekker. Deze wordt gebruikt om dunne reepjes schil van een groente of citrusvrucht te snijden. Komkommer, wortel en courgette, maar ook citroen en sinaasappel zien er in plakjes gesneden extra mooi uit.

##### **Radijs**

Met deze radijsjessnijder kun je snel mooie bloemen maken. Leg de radijsjes na het snijden direct op ijswater zodat de bloemen mooi gaan openstaan.

##### **Spuitmondjes**

Onmisbaar bij het garneren van taarten en koekjes is een spuitzak met verschillende spuitmondjes. Grote spuitmondjes kunnen ook gebruikt worden bij het maken van rozetten aardappelpuree. Vul een spuitzak als volgt: neem de spuitzak iets onder de bovenkant vast. Sla de rand van de spuitzak als een manchet over je

hand terug en schep de slagroom of puree erin. Sla de rand van de spuitzak weer terug. Schud de room of puree naar beneden en schud zodat er geen luchtbellen meet inzitten. Draai de bovenkant stevig dicht zodat er geen lucht meer in de zak zit. Duw voorzichtig vanaf de bovenkant. Maak het eerste figuurtje altijd even op een stuk keukenpapier. Er kan wat lucht in het spuitmondje zitten.

##### **Meloenbolletjes**

Dit meloenbolletjeslepeltje of -schepje heet ook wel pommes parisiene-boortje of omdat er

## Garneren

---

oorspronkelijk aardappelbolletjes mee gemaakt werden. Er zijn verschillende maten en naast ronde vormen ook ovale. Steek het lepeltje diep in de vrucht en draai helemaal rond. Je kunt bolletjes meloen, maar ook van mango maken en natuurlijk van aardappelen, komkommer, courgette enz.

### Uitsteekvormpjes

Behalve gladde en gekartelde ronde uitsteekvormpjes voor deeg zijn er ook uitsteekvormpjes om mooie figuurtjes te maken van kaas of groente. Gebruik hiervoor uitsteekvormpjes met een scherpe rand. Leg de kaas, het deeg of de groente op een stevige ondergrond en druk het vormpje er stevig en gelijkmatig in. Leg bij groente met een harde schil zoals paprika de zachte Rijsttimbaaltjeskant naar boven.

### Rijsttimbaaltjes

Voor het maken van mooie hoge kegels van rijst bestaan rijsttimbaaltjes. Voor het maken van 1 persoons of grote cirkels van rijst bestaan speciale rijstringen. Bolletjes van rijst zijn heel eenvoudig te maken met een ijsbolletjestang. Neem niet te droge rijst zoals bijvoorbeeld Pandan- of Basmatirijst en druk de rijst in de vorm. Keer de vormpjes boven het bord

## Gebakken biefstuk

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 biefstukjes (à 125 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
40 g room boter,  
zout

### ***Bereiding***

Bereiden: Biefstukjes bestrooien met peper. In royale koekenpan boter verhitten. Boter op hoog vuur laten uitbruisen en licht kleuren. Biefstukjes voorzichtig in hete boter leggen. Biefstukjes ca. 6 minuten bakken, halverwege keren (biefstukjes worden nu 'medium' gebakken). Tijdens bakken biefstukjes met spatel (niet met vork in vlees prikken) voortdurend door hete boter heen en weer schuiven. Vervolgens biefstukjes uit pan nemen en bestrooien met zout. Lekker met knapperig gebakken patates frites en een groene (krop)salade.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 7 g - koolhydraten 0 g

## Gebakken biefstuk met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 biefstukjes (à 125 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
70 g koude room boter,  
zout,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
4 eetlepels slagroom,  
1 1/2 dl witte wijn,  
3 eetlepels grove Zaanse mosterd (Huisman),  
2 eetlepels fijngehakte verse dragon,  
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 3. Intussen biefstukjes bestrooien met peper. In royale koekenpan 40 g boter verhitten. Boter op hoog vuur laten uitbruisen en licht kleuren. Biefstukjes voorzichtig in hete boter leggen. Biefstukjes ca. 6 minuten bakken, halverwege keren (biefstukjes worden nu 'medium' gebakken). Tijdens bakken biefstukjes met spatel (niet met vork in vlees prikken) voortdurend door hete boter heen en weer schuiven. Vervolgens biefstukjes uit pan nemen en bestrooien met zout. Biefstukjes warmhouden in oven. In pan vleesfond, slagroom en wijn door elkaar roeren. Aan de kook brengen en op hoog vuur tot helft inkoken. Van vuur af rest van koude boter door saus kloppen. Mosterd, dragon en peterselie erdoor roeren. Biefstukken op vier borden leggen en saus erop en ernaast leggen. Serveren met knapperig gebakken patates frites en een groene (krop)salade.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 23 g - koolhydraten 2 g

## Gebakken biefstuk met roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 biefstukjes (à 125 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
60 g koude room boter,  
zout,  
250 ml vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
1 dl witte wijn,  
125 ml Koksroom (Coberco),  
1 eetlepel kappertjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 3. Intussen biefstukjes bestrooien met peper. In royale koekenpan 40 g boter verhitten. Boter op hoog vuur laten uitbruisen en licht kleuren. Biefstukjes voorzichtig in hete boter leggen. Biefstukjes ca. 6 minuten bakken, halverwege keren (biefstukjes worden nu 'medium' gebakken). Tijdens bakken biefstukjes met spatel (niet met vork in vlees prikken) voortdurend door hete boter heen en weer schuiven. Vervolgens biefstukjes uit pan nemen en bestrooien met zout. Biefstukjes warmhouden in oven. In pannetje fond, wijn en Koksroom door elkaar roeren. Aan de kook brengen en op hoog vuur tot helft laten inkoken. Van vuur af rest van koude boter door saus kloppen en kappertjes erdoor roeren. Biefstukjes op vier borden leggen en saus erop en ernaast scheppen. Serveren met knapperig gebakken patates frites en een groene (krop)salade.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 21 g - koolhydraten 2 g

## Gebakken biefstuk met roquefortsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 biefstukjes (à 125 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
40 g room boter,  
zout,  
125 g roquefort,  
1 dl slagroom,  
3 eetlepels droge witte wijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 3. Intussen biefstukjes bestrooien met peper. In royale koekenpan boter verhitten. Boter op hoog vuur laten uitbruisen en licht kleuren. Biefstukjes voorzichtig in hete boter leggen. Biefstukjes ca. 6 minuten bakken, halverwege keren (biefstukjes worden nu 'medium' gebakken). Tijdens bakken biefstukjes met spatel (niet met vork in vlees prikken) voortdurend door hete boter heen en weer schuiven. Vervolgens biefstukjes uit pan nemen en bestrooien met zout. Biefstukjes warmhouden in oven. Helft van bakvet uit pan schenken. Roquefort verkruiden en met slagroom en wijn door rest van bakvet roeren. Roquefort al roerend in ca. 1 minuut laten smelten. Biefstukken op vier borden leggen en saus erop en ernaast scheppen. Serveren met knapperig gebakken patates frites en groene (krop)salade.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 29 g - koolhydraten 1 g

## Gebakken brie met abrikozensalsa

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes witbrood,  
1 (scharrel)ei,  
1 punt brie (225 g),  
1 sjalotje,  
1 rode peper,  
100 g gewelde abrikozen,  
5 1/2 eetlepel zonnebloemolie,  
1 1/2 dl sinaasappelsap,  
8 toefjes waterkers (zakje à 75 g),  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Van brood korstjes afsnijden en boven diep bord verkrumelen. In ander diep bord ei loskloppen. Brie in 4 gelijke punten verdelen. Brie door geklopt ei en vervolgens door broodkruim wentelen. Briepunten op plat bord leggen, afdekken met plasticfolie en tot gebruik in koelkast bewaren. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Peper wassen, halveren, pitjes verwijderen en fijnsnipperen. Abrikozen in kleine stukjes snijden. In steelpan 1/2 eetlepel olie verhitten, sjalotje en peper ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Abrikozen en sinaasappelsap toevoegen en ca. 10 minuten op middelhoog vuur laten koken.

Bereiden: Waterkers over vier borden verdelen. Op elk bord 1 eetlepel abrikozensalsa scheppen. In wok of hapjespan olie verhitten en briepunten in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Briepunten op bord leggen. Rest van abrikozensalsa apart erbij serveren. Serveren met bruin stokbrood.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 34 g - koolhydraten 25 g

## Gebakken champignons

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g champignons,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
4 eetlepels gemarineerde rode paprika (pot paprikasalade, AH),  
zout,  
peper,  
4 takjes basilicum,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In pan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Champignons toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend meebakken. Gemarineerde rode paprika erdoor scheppen en ca. 1 minuut mee warmen. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicum fijn knippen en erdoor mengen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 5 g - koolhydraten 1 g

## Gebakken ham met koffieglazuur

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 witte boterhammen,  
2 eetlepels bruine basterdsuiker,  
2 eetlepels (appelcider)azijn,  
4 eetlepels sterke koffie,  
4 dikke plakken schouderham (à ca. 160 g),  
lage ovenschaal of bakplaat,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten)

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Korsten van brood afsnijden, rest verkruiden.  
Basterdsuiker, azijn, koffie en met broodkruim tot papje roeren. Schaal invetten. Ham erin leggen, met koffiemengsel bestrijken. Ca. 5 cm. onder grill in ca. 5 minuten donkerbruin bakken. Lekker met in de schil gekookte aardappels met zure room en sugar snaps.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 14 g - koolhydraten 12 g

## Gebakken kabeljauwfilet met saffraanjus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje saffraan (Silvo),  
3/4 dl droge witte wijn,  
1 teentje knoflook,  
1/2 pot visfond (à 380 ml, AH),  
2 takjes peterselie,  
1 sneetje oud witbrood,  
ca. 2 eetlepels olie,  
2 kabeljauwfilets met vel (à 00 g, AH),  
zeezoutkristallen (pot, Jozo),  
(versgemalen) peper,  
20 g koude room boter,  
keukenpapier,  
staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Saffraan weken in 1 eetlepel wijn. Knoflook pellen en halveren. In steelpan fond, rest van wijn en knoflook ca. 7 minuten inkoken. Knoflook verwijderen. Peterselie fijnknippen. Brood fijn verkrummelen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Metalen ovenschaal dun bestrijken met olie. Schaal ca. 5 minuten in hete oven zetten. Kabeljauwfilets droogdeppen met keukenpapier en met scherp mes halveren. Velkant licht bestrooien met zout. Vis met velkant naar beneden in ovenschaal leggen. Bovenkant van vis bestrijken met olie. Dun bestrooien met zout en peper. Vis in midden van oven ca. 2 minuten bakken. Intussen peterselie fijn knippen. In koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten. Broodkruim met mespunt zout al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Peterselie kort meebakken. Vis voorzichtig keren en in nog 1 à 2 minuten in oven gaar bakken. Intussen saus met saffraan en weekvocht opnieuw ca. 1 minuut inkoken. Boter in blokjes snijden. Met staafmixer boter door saus kloppen. Op smaak brengen met zout. Saus over vier borden verdelen. In midden kabeljauwfilets leggen. Peterseliekruid erover verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 12 g - koolhydraten 4 g

## Gebakken mosselen op zeeaster

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 rode aardappels (Bildtstar),  
1 ui,  
2 theelepels kerrievoeder,  
25 g paneermeel,  
300 g gekookte mosselen (bakje, AH),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 bakje zeeaster (150 g, AH Biologisch),  
zeezout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Aardappels onder stromend water goed schoonboenen. Aardappels in partjes snijden. Uipellen en snipperen. In diep bord kerrievoeder en paneermeel door elkaar roeren. Mosselen erdoor rollen.

Bereiden: In wok 3 eetlepels olie verhitten. Aardappelpartjes en ui erdoor scheppen en afgedekt in ca. 5 minuten mooi bruin en beetbaar bakken, regelmatig omscheppen. Zeeaster erdoor scheppen en nog ca. 3 minuten al omscheppend bakken. In koekenpan rest van olie verhitten en mosselen al omscheppend op matig hoog vuur mooi bruin bakken. Aardappels met zeeaster op vier borden scheppen. Bestrooien met zout en peper. Mosselen erover verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 18 g - koolhydraten 24 g

## Gebakken witlof met spekreepjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 stronkjes witlof,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
100 g magere spekreepjes (dubbelpak à ca. 200 g),  
1 theelepel gedroogde tijm,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 dl appelsap

### ***Bereiding***

Bereiden: Stronkjes witlof wassen, schoonmaken en in lengte halveren. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Spekreepjes in ca. 3 minuten bruinbakken. Uit pan op bord scheppen en tot gebruik bewaren. In dezelfde pan rest van olie verhitten. Witlofstronkjes met snijkant naar beneden ca. 3 minuten bakken. Tijm en peper erover strooien. Witlof keren en nog ca. 2 minuten bakken. Appelsap erbij schenken en witlof in ca. 10 minuten gaar stoven, af en toe keren. Witlof bestrooien met spekreepjes. Serveren met varkensfilet en aardappelpuree met bieslook.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 14 g - koolhydraten 4 g

## Gebakken wortelgroenten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g koolraap,  
2 winterwortels (ca. 250 g),  
400 g koolrabi,  
300 g knolselderij, 2 rode uien,  
2 vastkokende aardappels (à ca. 150 g),  
1 zakje verse Italiaanse-kruidenmix,  
1 teentje knoflook,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
2 theelepels salie, zout,  
(versgemalen) peper, keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Koolraap schillen en in parten snijden. Met dunschiller wortels, koolrabi en knolselderij schillen en in platte, schuine stukken van ca. 3 cm dik snijden. Uien pellen, in lengte in vieren snijden. Aardappels goed schoonboenen onder koud water. Droogdeppen met keukenpapier en in lengte in 6 parten snijden. Van kruiden blaadjes van steeltjes plukken. In wijde schaal groenten mengen. Knoflook pellen en boven groenten uitpersen. Olie, Italiaanse kruiden en salie erover verdelen, omscheppen tot groenten met olie en kruiden zijn bedekt. Groenten afgedekt ca. 2 uur in koelkast zetten.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 250 °C of gasovenstand 5. Op bakplaat groenten verdelen. Bestrooien met zout en peper. Op de op één na hoogste richel van oven groenten in ca. 40 minuten gaar en bruin roosteren, halverwege keren. Lekker bij gegild vlees.

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

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 9 g - koolhydraten 23 g

## Gebraden ham met appel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 uien,  
4 appels,  
40 g boter of margarine,  
50 g suiker,  
zout,  
peper,  
4 eetlepels calvados (slijter),  
2 bekertjes sla groom (125 ml),  
4 plakken geroosterde achterham (à 100 g), ovenschaal van ca.  
30 x 40 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of ovengasstand 4. Uien pellen, halveren en in dunne plakjes snijden. 2 Appels schillen en in blokjes snijden. Met appelboor klokhuis uit andere appels halen en in dunne plakjes snijden.

2. In koekenpan helft van boter verhitten en ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Appelblokjes toevoegen samen met snufje zout, peper en helft van suiker zachtjes omscheppend ca. 2 minuten bakken. Calvados toevoegen, aanbaksels losroeren en nog ca. 3 minuten zachtjes laten pruttelen. Slagroom toevoegen. Alles goed door elkaar roeren tot gebonden saus ontstaat.

3. Ham in ovenschaal leggen. Saus op ham scheppen. In midden van oven ham in ca. 10 minuten lichtbruin bakken. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Appelringen met rest van suiker in ca. 5 minuten lichtbruin bakken. Ham met saus over vier borden verdelen. Garneren met gebakken appelringen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 37 g -  
koolhydraten 32 g

## Gegratineerd kaastoastje

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje geraspte cheddarkaas (100 g, Uniekaas),  
1 eetlepel zachte boter of margarine,  
2 eetlepels bier,  
2 theelepels mosterd,  
4 sneetjes wit casinobrood,  
paprikapoeder

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. In kommetje kaas, boter, bier en mosterd door elkaar roeren. Sneetjes ca. 10 cm onder grill leggen en in 1 à 2 minuten lichtbruin roosteren. Halverwege keren. Korstjes van toast snijden. Toastjes dik besmeren met kaasmengsel. Toastjes dun bestrooien met paprikapoeder. Toastjes ca. 10 cm onder grill schuiven en in 1 à 2 minuten goudbruin laten worden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 13 g

## Gegratineerde aardappelpuree

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kg kruimige aardappels,  
zout,  
25 g pijnboompitten,  
2 teentjes knoflook,  
200 g zachte geitenkaas,  
2 dl melk,  
50 boter of margarine,  
peper,  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen en wassen, grote exemplaren halveren. In ruime pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten roosteren. Knoflook pellen en fijn hakken. Geitenkaas verkruiden. In pan melk met boter aan de kook brengen. Aardappels afgieten en kort laten droog stomen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Met pureestamper aardappels fijnstampen. Onder voortdurend roeren met stevige garde (of handmixer) hete melk-botermengsel toevoegen en tot luchtige puree kloppen. Op smaak brengen met peper, nootmuskaat en knoflook. Aardappelpuree overdoen in ovenschaal en kaas erover verdelen. Onder hete grill in ca. 4 minuten goudbruin laten worden. Bestrooien met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 23 g - koolhydraten 60 g

## Gegratineerde aardappelschijfjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g vastkokende aardappels,  
2 sjalotjes,  
100 g ontbijtspek (plakjes),  
1 1/2 eetlepel boter of margarine,  
1/4 liter sla groom,  
zout,  
peper,  
1 zakje geraspte gruyère (kaas, à 100 g),  
20 sprietjes bieslook,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal doorsnede 28 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden. Sjalotjes pellen en in dunne ringen snijden. Spek in lengte in repen van ca. 1 cm snijden. In koekenpan 1 1/2 eetlepel boter verhitten. Spekreepjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Sjalotringen erbij doen en ca. 2 minuten meebakken. In kom slagroom mengen met zout en peper. Ovenschaal invetten. Aardappelschijfjes dakpansgewijs in ovenschaal leggen. Hierover spekreepjes en sjalotringen verdelen. Slagroom over schotel schenken. Bestrooien met helft van kaas.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Aardappelschotel in midden van oven in ca. 30 à 40 minuten goudbruin- en gaarbakken. Na ca. 20 minuten baktijd aardappels bestrooien met rest van kaas. Aardappelschotel uit oven nemen. Bieslook erboven fijnknippen. Serveren met haaskarbonade en gemengde sla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 650 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 53 g -  
koolhydraten 26 g

## Gegratineerde Chaumes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1/2 krop friséesla,  
1/2 krop eikenbladsla,  
1/2 eetlepel citroensap,  
2 eetlepels (noten) olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
50 g pistachenootjes,  
250 g Chaumes (Franse kaas)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Friséesla wassen, uitslaan en in stukken scheuren. Eikenbladsla wassen, uitslaan en in smalle reepjes snijden. In kom citroensap en olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met peper. Pistachenootjes pellen en grof hakken. Chaumes in 6 gelijke plakken snijden en op bakplaat leggen.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 1 à 2 minuten iets laten kleuren. Op zes borden in midden wat friséesla leggen. Daarop klein bergje van reepjes eikenbladsla leggen. Pistachenootjes erover verdelen. Dressing erover sprenkelen. Gegratineerde Chaumes op salade leggen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 17 g - koolhydraten 1 g

## Gegratineerde courgettes met pesto

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

3 courgettes,  
zout,  
2 eetlepels pesto (potje),  
peper,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels paneermeel,  
75 g geraspte Emmentaler kaas (zakje á 100 g, Vika),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage ovenschaal inhoud ca. 21/2 liter

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Courgettes wassen en in -3 stukken snijden. Elk stuk in lengte in vier parten snijden. Courgettes in kokend water met zout in ca. 7 à 8 minuten beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Ovenschaal invetten. Courgette in ovenschaal leggen, met pesto bestrijken en bestrooien met zout en peper. Courgettes bedruppelen met olie. Paneermeel en geraspte kaas mengen en erover strooien. Gerecht op rooster in midden van oven in ca. 15 minuten warm en lichtbruin laten worden. Serveren met bijvoorbeeld Provençaalse kippilaf

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

eiwit 11 g - vet 16 g koolhydraten 14 g

## Gegratineerde tortilla met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 bosuitjes,  
4 bloemtortilla's (pak à 4 stuks, Boske),  
2 bakjes groene pesto (à 100 g, AH Huistraiteur),  
200 g gerookte-kipreepjes (dubbepak à 200 g),  
2 zakjes geraspte pizzakaas (150 g, Finello),  
2 eetlepels citroensap,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 slapakketten bieslook (à 200 g, AH)

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Bloemtortilla's op vier ovenvaste borden leggen en bestrijken met 3/4 deel van pesto. Bosuitjes en kipreepjes erover verdelen. Pizzakaas erover strooien. Borden naast of onder elkaar in oven schuiven en tortilla's in ca. 15 minuten mooi goudbruin en warm laten worden. Eventueel borden halverwege verwisselen van plaats.

3 Intussen in kom rest van pesto met citroensap en olie tot dressing kloppen. Slapakket luchtig erdoor scheppen. Borden uit oven nemen, iets laten afkoelen en salade erover verdelen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 860 kilocalorieën  
eiwit 42 g - vet 59 g - koolhydraten 39 g

## Gegratineerde zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote zalmfilet (ca. 230 g, AH),  
1 limoen,  
1 citroen,  
ca. 4 eetlepels (olijf)olie,  
ca. 1 eetlepel Ocean Springs  
zeezoutkristallen (pot, Jozo),  
(versgemalen) peper,  
ca. 4 theelepels kappertjes (Royal Mail),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen zalmfilet met keukenpapier droogdeppen. Met (zalm)mes zalmfilet in lengte halveren en stukken overdwers doorsnijden. Limoen en citroen wassen, droogdeppen met keukenpapier en in partjes snijden. Zalm op vuurvaste borden leggen en licht bestrijken met olie. Bestrooien met zeezoutkristallen en peper. Borden ca. 2 minuten onder hete grill schuiven. Olie rond vis druppelen. Kappertjes ertussen strooien. Garneren met partjes limoen en citroen en direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 21 g - koolhydraten 0 g

## Gegrilde champignons

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook,  
zout,  
peper,  
1 theelepel Provençaalse kruiden,  
6 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
6 eetlepels (olijt)olie,  
3 eetlepels citroensap,  
500 g (grote) grotchampignons,  
4 eetlepels droge witte wijn,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Knoflook pellen en met zout, peper en Provençaalse kruiden in vijzel (of keukenmachine) fijnstampen. 4 Takjes peterselie fijnknippen en met 4 eetlepels olie en 2 eetlepels citroensap erdoor mengen. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Champignonsteeltjes op gelijke hoogte van hoedjes afsnijden (steeltjes bewaren). -Knoflookmengsel in kom over champignons schenken en goed door elkaar mengen. Champignons ca. 30 minuten laten staan, regelmatig omscheppen.

2.Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen champignonsteeltjes fijnhakken. In pannetje champignonsteeltjes verhitten met wijn en rest van olie en citroensap. Op hoog vuur in ca. 4 minuten iets laten inkoken.

3.Champignons op rooster leggen en vlak onder grill ca. 6 minuten bakken, halverwege keren. Peterselie fijnknippen. Champignons op borden leggen, saus eromheen sprenkelen. Peterselie erover strooien. Serveren met baguette.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

185 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 18 g -  
koolhydraten 3 g

## Gegrilde forel met basilicum en olijvenjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen (à ca. 200 g),  
zout,  
peper,  
1 zakje verse basilicum,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1/2 sjalotje,  
1 tomaat,  
100 g zwarte olijven zonder pit,  
2 dl visfond (pot à 380 ml, AH)  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
keukenmachine,  
grote grillpan

### ***Bereiding***

Bereiden: In buikholtten van forellen zout en peper strooien. Basilicumblaadjes van takjes plukken en in buikholtten van elke forel ca. 4 blaadjes leggen. Forellen met kwastje bestrijken met 1 eetlepel olie. Knoflook pellen en halveren. Sjalotje pellen en halveren. Tomaat wassen en in blokjes snijden. In keukenmachine olijven, knoflook en sjalot met 2 eetlepels olie pureren. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Olijvenmengsel toevoegen en ca. 1 minuut aanfruiten. Vervolgens fond, azijn en tomatenblokjes toevoegen en saus in ca. 5 minuten tot lichtgebonden jus laten inkoken, af en toe roeren. Op laag vuur warm houden. Intussen grillpan verhitten en forellen ca. 12 minuten op middelhoog vuur grillen, halverwege keren. Forellen op vier borden leggen en jus erbij scheppen. Garneren met basilicum. Serveren met couscous.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 27 g - koolhydraten 2 g

## Gegrilde forel met basilicumolie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 zakjes basilicum (15 g), 2 dl (olijf)olie,  
2 eetlepel citroensap, zout,  
(versgemalen) peper,  
1 grote courgette,  
1 grote winterwortel,  
2 vleestomaten,  
2 schaalte forel (à 2 stuks, ca. 500 g, AH),  
stoompan of ruime pan met vergiet en deksel,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Enkele blaadjes basilicum achterhouden voor garnering, rest in grove stukken knippen. In steelpan olie en basilicum ca. 15 minuten zachtjes verwarmen (1 eetlepel olie apart houden). Olie mag beslist niet koken. Olie laten afkoelen en ca. 1 uur laten staan.

2.Olie zeven, citroensap erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen courgette en wortel wassen en met kaasschaaf in lengte in dunne plakken schaven. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten in stukjes snijden.

3.Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Wortel en courgette in mandje of vergiet doen en afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar stomen. Forel afspoelen onder koud stromend water. Droogdeppen met keukenpapier. Bestrijken met apart gehouden olie en bestrooien met zout en peper. Forel ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 4 à 5 minuten gaargrillen, halverwege keren. Intussen basilicumolie opnieuw zachtjes verwarmen.

4.Schaal voorverwarmen. Courgette en wortelplakken over randen van schaal verdelen. Forellen in midden leggen. 1 Eetlepel warme basilicumolie over forellen en groenten verdelen. Garneren met tomatenblokjes en blaadjes basilicum. Serveren met gebakken aardappels.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 640 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 54 g -  
koolhydraten 9 g

## Gegrilde ijsbergsla

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 krop ijsbergsla,  
1 rode peper,  
1 1/2 eetlepel vloeibare honing,  
4 eetlepels (maïskiem)olie,  
1 teentje knoflook,  
3 takjes tijm,  
1 theelepel salie,  
zout,  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ijsbergsla in kwarten snijden, wassen en omgekeerd goed laten uitlekken. Peper wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. In kommetje honing losroeren met olie en peperstukjes. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tijmblaadjes van takjes nemen. Salie en tijm door honingsausje roeren. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Snijvlakken van sla dik bestrijken met dressing. Slablaadjes iets openvouwen zodat dressing in sla trekt. Sla met snijvlakken naar boven in ovenschaal leggen. Schaal ca. 15 cm onder hete grill schuiven. Sla 8 à 10 minuten grillen, tot bovenkant licht goudbruin is en sla nog iets knapperig.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 12 g - koolhydraten 7 g

## Gegrilde witlof met geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 struikjes witlof,  
250 g zachte geitenkaas,  
1 theelepel tijm,  
(versgemalen) peper,  
1 eetlepel (olijf)olie

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Witlof wassen, in lengte halveren en kern eruit halen (wordt niet gebruikt). Witlof vullen met geitenkaas en bestrooien met tijm en peper. Olie erover sprenkelen. Witlof ca. 10 cm onder hete grill in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren. Witlof op vier bordjes leggen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 17 g - koolhydraten 2 g

## Gegrilde witlof met sherrydressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 kleine struikjes witlof,  
5 1/2 eetlepels (olijf)olie,  
75 g gezouten pistachenootjes,  
1 eetlepel sherry,  
1 eetlepel azijn,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1/4 zakje verse bieslook,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Witlof wassen, met keukenpapier droogdeppen en in lengte in vieren snijden. Witlof dun bestrijken met olie en met snijkant naar boven op bakplaat leggen. Pistachenootjes pellen en grof hakken. Witlof ca. 6 cm onder de grill schuiven en in ca. 3 minuten grillen tot de randjes donker beginnen te kleuren. Intussen sherry, azijn en rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Op vier borden elk 3 stukjes witlof leggen. Dressing erover sprenkelen. Garneren met pistachenootjes. Bieslook erboven fijnknippen.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 22 g - koolhydraten 3 g

## Gegrilde witlof op toast

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 stronkjes witlof,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
8 gedroogde tomaten in olie (potje à 280 g, saggi Ortaggi),  
8 sneetjes Grieks landbrood,  
1 plak zachte geitenkaas (ca. 250 g),  
6 eetlepels olijf-balsamicodressing (flesje, Sense),  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
lage vuurvaste schaal ca. 30 x 40 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Witlof schoonmaken, wassen en in lengte halveren. Schaal invetten. Witlof bestrijken met olie. Witlof met snijkant naar boven in schaal leggen. Witlof ca. 5 cm onder hete grill in ca. 5 minuten bruin roosteren. Intussen gedroogde tomaten in reepjes snijden en door dressing roeren. Brood in broodrooster bruin roosteren. Toast op vier borden leggen. Witlof erop leggen. Geitenkaas boven witlof verkrumelen en dressing erover scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 36 g - koolhydraten 30 g

## Gegrilde-uisalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 krop eikenbladsla,  
1 netje rode uien (500 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 pakje magere spekblokjes (ca. 125 g),  
3 eetlepels balsamicoazijn,  
100 g Emmentaler kaas (stukje),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten)

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen sla schoonmaken, wassen en laten uitlekken. Bakplaat invetten met olie. Ui pellen en in plakken van ca. 1 cm dik snijden. Ui op bakplaat leggen, bestrijken met 1 eetlepel olie en bestrooien met zout en peper. Ui op bakplaat ca. 5 cm onder grill in ca. 5 à 7 minuten bruin grillen. Ui keren, bestrijken met 1 eetlepel olie en nog ca. 5 minuten grillen. Intussen in koekenpan overgehouden 2 eetlepels olie verhitten. Spekblokjes in olie in ca. 5 minuten al omscheppend bruinbakken, pan van vuur nemen. Azijn door spekblokjes en bakvet in pan roeren. Op smaak brengen met peper (=dressing). Sla over vier borden verdelen. Korstjes van kaas snijden, in blokjes snijden en over sla verdelen. Ui op sla scheppen, dressing met spekjes over salade scheppen. Lekker met geroosterd volkoren brood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 31 g - koolhydraten 7 g

## Gehakt met courgette en tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 kilo grote vastkokende aardappels,  
zout,  
1 grote of 2 kleine courgettes (ca. 500 g),  
1 zakje kaassaus (Knorr),  
1 ui,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 mespunt tijm,  
1 mespunt rozemarijn,  
1 mespunt oregano,  
500 g rundergehakt,  
1 pot gekruide tomatensaus (netto ca. 250 ml, Heinz Spagheroni),  
peper,  
50 g geraspte belegen kaas,  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in plakken van ca. 1/2 cm dik snijden. In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. In zeef onder koud stromend water afspoelen. Courgette wassen en in blokjes snijden. Kaassaus maken volgens gebruiksaanwijzing. Ui en knoflook pellen en snipperen. In braadpan olie verhitten. Ui en knoflook in ca. 1 minuut glazig fruiten. Tijm, rozemarijn en oregano erdoor roeren. Gehakt toevoegen en in ca. 5 minuten rul bakken, Courgetteblokjes toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Tomatensaus erdoor scheppen. Op smaak brengen met wat zout en peper. Schaal invetten en helft van aardappelplakjes dakpansgewijs over bodem verdelen. Daarop gehaktmengsel scheppen en afdekken met rest van aardappelplakjes. Kaassaus erover verdelen. Bestrooien met geraspte kaas.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In oven gehaktschotel in ca. 30 minuten goudbruin en warm laten worden.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 775 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 38 g - koolhydraten 59 g

## Gehakt met gebakken banaan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 groene paprika,  
50 g ham (plakjes),  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
2 eetlepels groene olijven met piment (potje, Carbonell),  
400 g rundergehakt,  
4 dl sugo casa met kruiden (fles á 690 g, Grand'Italia),  
zout,  
peper,  
2 eetlepels olie,  
4 kleine bananen

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Ham fijnsnijden. Kappertjes en olijven fijnhakken. In (hapjes)pan gehakt al omscheppend in ca. 2 minuten rul bakken. Ui, knoflook en paprika ca. 3 minuten meebakken. Tomatensaus, ham, kappertjes en olijven erdoor scheppen. Gehaktmengsel onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot meeste vocht verdampt is. Intussen bananen pellen en elk schuin in 5 stukken snijden. In koekenpan olie verhitten en in ca. 3 minuten banaan goudbruin bakken, halverwege keren. Gehakt op smaak brengen met zout en peper en in midden op vier borden scheppen. Banaan als bloem erop leggen. Serveren met rijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
vet 25 g - eiwit 24 g - koolhydraten 28 g

## Gehaktballetjes met mosterdspinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g rauwe ham (plakjes),  
1 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
400 g rundergehakt,  
4 eetlepels (versgeraspte) parmezaanse kaas,  
2 eieren,  
(versgemalen) zwarte peper,  
paneermeel,  
1 teentje knoflook,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
2 zakken panklare spinazie (à 300 g, AH),  
2 eetlepels grove mosterd,  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Rauwe ham en Italiaanse kruiden fijnsnijden. Rauwe ham, gehakt, parmezaanse kaas, helft van Italiaanse kruiden, eieren en peper (in keukenmachine) mengen. Van gehaktmengsel kleine balletjes ter grootte van walnoten draaien en door paneermeel wentelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Knoflook pellen en snipperen. In ruime koekenpan 4 eetlepels olie verhitten en op matig vuur gehaktballetjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken. Vlak voor balletjes klaar zijn in andere grote koekenpan of wok rest van olie verhitten en knoflook, spinazie en rest van kruiden op matig vuur kort roerbakken tot spinazie net iets is geslonken. Mosterd erdoor mengen en spinazie over vier borden verdelen. Gehaktballetjes op spinaziebedjes leggen. Serveren met spaghetti met tomatensaus.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 560 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 45 g - koolhydraten 4 g

## Gehaktrolletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

5 groene olijven zonder pit,  
200 g rundergehakt,  
1 eetlepel tomatenpuree,  
2 theelepels kappertjes,  
3 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),  
zout,  
peper,  
8 plakjes lichtgezouten runderrookvlees (ca. 50 g),  
25 g boter of margarine,  
1/2 pak krielaardappeltjes (à 750 g, koelvitrine),  
2 grote vleestomaten,  
2 eetlepels sladressing vinaigrette (AH),  
aluminiumfolie,  
stoompan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In stoompan ca. 1/2 liter water aan de kook brengen. Olijven in stukjes snijden. In kom gehakt, tomatenpuree, olijven, kappertjes en 1 eetlepel Italiaanse kruiden door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Van mengsel 4 rolletjes van ca. 8 cm lang vormen. Plakjes rookvlees uitspreiden op aanrecht. Telkens 2 plakjes in lengte elkaar iets overlappend naast elkaar leggen. Gehaktrolletjes in rookvlees wikkelen. Rolletjes ieder afzonderlijk verpakken in aluminiumfolie en in stoommandje leggen. Stoommandje boven kokend water hangen en deksel op pan zetten. Gehaktrolletjes in ca. 15 minuten gaar stomen. Intussen in koekenpan boter verhitten. Aardappeltjes in ca. 7 minuten goudbruin bakken. Rest van Italiaanse kruiden erover strooien en op smaak brengen met zout. Tomaat schoonmaken, wassen en in partjes snijden. Sladressing voorzichtig door tomaat scheppen. Gehaktrolletjes over twee borden verdelen. Aardappeltjes en tomatensalade ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 590 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 30 g - koolhydraten 41 g

## Geitenkaas met appel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 8 g - koolhydraten 19 g

## Geitenkaas met grapefruit

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

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

## Geitenkaasjes op gegratineerde ananas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak bak-geitenkaasjes (100 g),  
4 plakken verse ananas (AH Huistraiteur),  
2 eetlepels zachte boter of margarine,  
2 eetlepels vloeibare honing,  
1 takje tijm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C 'of gasovenstand 3. Geitenkaasjes uit verpakking nemen en op rooster leggen. Ananasplakken ernaast leggen. Boter en honing door elkaar roeren en hiermee ananas dik bestrijken. Tijm van takje rissen en over ananas strooien.

2. Rooster met kaasjes en ananas in midden van oven schuiven en ca. 8 minuten bakken. Ananas over vier borden verdelen. Kaasjes erop leggen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 10 g -  
koolhydraten 16 g

## Geitenkaassalade met gemberdressing

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie 270 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 13 g - koolhydraten 14 g

## Geitenkaastimbaaltje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 sjalotjes,  
1 bakje kastanjechampignons (250 g),  
1 bakje oesterzwammen (150 g),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel pesto rosso (Sacla),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 sneetjes oud witbrood,  
200 g zachte Franse geitenkaas,  
1 ei,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
1 dl droge witte wijn,  
1/4 kruidenbouillontablet,  
4 kerstomaatjes,  
2 takjes peterselie,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
keukenpapier,  
keukenmachine,  
4 timbaaltjes á inhoud ca. 1 1/2 dl,  
wijde ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. Helft van champignons fijnhakken, rest in plakjes snijden. Oesterzwammen in vieren snijden. Champignonplakjes en oesterzwammen tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Fijngehakte champignons en helft van sjalot al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Pesto erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Korstjes van brood snijden. In keukenmachine brood verkruiden. Kaas in stukjes snijden. Kaas, ei en 3 eetlepels crème fraîche toevoegen en tot glad mengsel pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Timbaaltjes invetten. Kaasmengsel erin scheppen. In midden kuiltje maken. Champignonmengsel in kuiltjes scheppen. Bovenkant gladstrijken. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In pan 1 dl water met wijn, bouillontablet en rest van sjalot aan de kook brengen. In ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Boven andere pan vocht zeven. Rest van crème fraîche erdoor roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Kerstomaatjes wassen en in 4 partjes snijden.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In pan 1 liter water aan de kook brengen. Timbaaltjes in schaal zetten. Kokend water in schaal schenken tot ca. 3 cm onder rand van timbaaltjes. In midden van oven timbaaltjes in ca. 25 á 30 minuten stevig laten worden. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van olie verhitten en 'paddestoelen in ca. 3 minuten bruin bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Saus in ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Op elk timbaaltje bord zetten. Samen keren, even schudden en timbaaltje op bord laten glijden. Saus om timbaaltjes schenken. Paddestoelen in saus leggen. Tomaatpartjes op timbaaltjes leggen. Garneren met toefjes peterselie.

## Geitenkaastimbaaltje

---

Serveren met gebakken aardappels en sperziebonen.

Vorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën

vet 39 g - eiwit 19 g - koolhydraten 16 g

## Gekruid vlees met zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 uien,  
2 paprika's,  
50 g boter of margarine,  
2 teentjes knoflook,  
1 eetlepel paprikapoeder,  
1 theelepel karwijzaad,  
1 theelepel marjoraan,  
2 schaaltes varkensvleesreepjes (à ca. 250 g),  
2 blikjes tomatenpuree (à 70 g),  
1 vleesbouillontablet,  
1 zakje kruidenzuurkool (500 g)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Uien pellen en fijnsnipperen. Paprika's schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. In braadpan boter verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui en paprika toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes bakken. Paprikapoeder, karwijzaad en marjoraan toevoegen. Varkensvleesreepjes erdoor scheppen en ca. 5 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Tomatenpuree en 4 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Geheel op zacht vuur afgedekt ca. 10 minuten laten sudderen.

2. Intussen in vergiet zuurkool laten uitlekken. Met vork zuurkool uit elkaar trekken. Zuurkool door stoofvlees scheppen en op laag vuur in ca. 10 minuten door en door warm laten worden. Serveren met gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 28 g -  
koolhydraten 12 g

## Gekruide tuinboontjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 1/2 à 3 kilo verse tuinbonen,  
1 ui,  
1 groene paprika,  
1 eetlepel jalapeñopeperreepjes (potje, Casa Fiësta),  
2 eetlepels olie,  
zout,  
1 eetlepel tomatenpuree (blikje),  
3 theelepels ketoem bar,  
3 takjes koriander

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Tuinbonen doppen. Ui pellen, halveren en fijn snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Peperreepjes heel fijn snijden.

Bereiden: In pan olie verhitten en ui en paprika ca. 2 minuten aanfruiten. Tuinbonen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout. Tomatenpuree en ketoembar erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Vervolgens 2 dl water toevoegen en bonen afgedekt ca. 4 minuten koken. Peper toevoegen en ca. 2 minuten laten meekoken. Bonen onafgedekt onder af en toe omscheppen laten 'droogkoken'. Intussen korianderblaadjes van steeltjes plukken, grof snijden en vlak voor serveren door bonen scheppen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 6 g - koolhydraten 12 g

## Gele paprikasoep met zalmreepjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

450 g gele paprika's,  
3 sjalotjes,  
2 teentjes knoflook,  
1 pakje gerookte zalm (100 g, AH),  
2 takjes koriander (zakje à 15 g),  
2 visbouillonblokjes,  
zout,  
cayennepeper,  
1 bekertje zure room (125 ml),  
staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Sjalotjes pellen en grof hakken. Knoflook pellen en grof hakken. In pan 250 ml water met paprika, sjalot en knoflook aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten laten koken. Intussen zalm in smalle reepjes snijden. Koriander fijnknippen.

2. Met staafmixer of in keukenmachine paprika met vocht pureren. Boven pan door zeef wrijven. 1/2 liter water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen en al roerend oplossen. Soep afgedekt ca. 5 minuten laten doorkoken. Op smaak brengen met zout en cayennepeper.

3. Van vuur af zure room (met staafmixer) door soep roeren. Soep over vier borden verdelen. Zalmreepjes en koriander erin strooien.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

155 kilocalorieën eiwit 9 g - vet 10 g - koolhydraten 7 g

## Gelei van citrusfruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 8 Stuks.

12 blaadjes witte gelatine,  
5 perssinaasappels,  
2 rode grapefruits,  
1 citroen,  
2 dl zoete witte wijn,  
1 dl sinaasappelsiroop (vruchtenlimonade),  
1 bakje physalisfruit,  
pudding/tulbandvorm inhoud ca. 1 liter

### **Bereiding**

Voorbereiden: Gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. Fruit schoonboenen. 3 sinaasappels en grapefruits boven kom dik schillen en vruchtvlees tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen. Partjes halveren en bij sap in kom doen. Overige sinaasappels en citroen uitpersen en sap zeven. In pan sinaasappel- en citroensap met wijn en siroop aan de kook brengen. Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sap oplossen. Hete sap aan kom met fruitpartjes en sap toevoegen en doorroeren. Mengsel in ca. 2 uur laten afkoelen, en licht laten geleren, door kom met mengsel in grotere kom te zetten die voor 1\3 deel gevuld is met ijsblokjes, af en toe roeren. Mengsel in vorm schenken en ca. 3 uur in koelkast laten opstijven.

Bereiden: Vorm even in heet water houden. Platte schaal/bord op vorm leggen. Vervolgens samen keren, even schudden en geleipudding uit vorm laten komen. Zonodig nog even in koelkast terugzetten. Blaadjes van physalis van elkaar loshalen en naar achteren vouwen. Pudding garneren met physalis. Lekker met (karamel)ijs.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Voorbereiden: ca. 2 uur en 30 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 0 g - koolhydraten 18 g

## Gemarineerde bietjes met gerookte kip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 eetlepels (olijf)olie,  
6 eetlepels balsamicoazijn,  
4 takjes dragon,  
zout,  
peper,  
4 gekookte bietjes,  
2 kipfilets fumé (à 150 g, AH),  
1 zoete witte ui (OSO Sweet Onion)  
1 bakje rucola (30 g),  
100 g pecorino romano (kaas)

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom olie en azijn tot dressing roeren. Dragonblaadjes van steeltjes plukken, helft van blaadjes grof snijden en aan dressing toevoegen (rest achterhouden voor garnering). Dressing op smaak brengen met zout en peper. Bietjes in dunne plakjes snijden, door dressing scheppen en ca. 10 minuten laten staan. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Op vier borden in midden enkele plakjes biet leggen. Vervolgens rest van bietplakjes, kip en rucola in laagjes opstapelen. Garneren met uiringen en blaadjes dragon. Kaas erboven schaven. Besprenkelen met dressing.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 34 g - koolhydraten 4 g

## Gemarineerde champignons

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g champignons,  
2 teentjes knoflook,  
12 zwarte olijven zonder pit,  
3 eetlepels balsamicoazijn,  
4 takjes tijm,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water aan de kook brengen. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Champignonplakjes ca. 2 minuten koken en laten uitlekken. Knoflook pellen en fijn hakken. Olijven in plakjes snijden. In lage schaal champignon, knoflook en olijven mengen. Blaadjes van tijm rissen en fijn knippen. In kom metje balsamicoazijn, olie, tijm, zout en peper door elkaar roeren en door champignons scheppen. Champignons ca. 6 uur in koelkast zetten, af en toe omscheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten, Wachtijd: ca. 6 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 7 g - koolhydraten 1 g

## Gemarineerde entrecote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 zakjes verse Italiaanse-kruidentmix (à 30 g), 4 teentjes knoflook,  
2 dl (olijf)olie,  
4 eetlepels citroensap,  
4 Argentijnse entrecotes,  
zout,  
20 g boter,  
4 takjes rozemarijn (zakje à 15 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

- 1.Vorbereiden: Italiaanse-kruidentmix fijnknippen. Knoflook pellen en grof hakken. In kom kruiden, knoflook, olie en citroensap door elkaar roeren (= marinade). Entrecotes in marinade leggen en ca. 2 uur afgedekt in koelkast zetten.
- 2.Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Entrecotes uit marinade nemen en iets droogdeppen met keukenpapier. Entrecotes ca. 10 cm onder hete grill plaatsen en in ca. 6 à 8 minuten lichtbruin roosteren, halverwege keren.
- 3.Entrecotes op vier borden leggen, bestrooien met zout. Op elke entrecote 1/4 deel van boter leggen. Garneren met rozemarijntakje. Serveren met spaghetti en tomatensaus.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 24 g -  
koolhydraten 0

## Gemarineerde komkommerrolletjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 stuks

1 kleine kom kommer (ca. 350 g),  
1 theelepel zout,  
3 eetlepels witte (wijn)azijn,  
2 theelepels suiker,  
1 theelepel gedroogde salie,  
1 theelepel wasabipoeder,  
(4 seizoenen) peper uit de molen,  
2 bloemtortilla's (Casa Fiësta),  
1 pakje seccata (ca. 70 g),  
keukenpapier,  
16 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Komkommer schillen en in lengte doormidden snijden. Met theelepeltje pitten uit midden van komkommer schrapen. Komkommer in lengte in plakjes schaven. Plakjes in vergiet leggen en bestrooien met zout, ca. 15 minuten laten uitlekken. Komkommer afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Komkommer met azijn, suiker en salie in schaal doen en omscheppen, afgedekt ca. 20 minuten laten staan, tussentijds één keer omscheppen.

Bereiden: Komkommer in zeef goed laten uitlekken. Tortilla's op aanrecht leggen en bestrooien met wasabipoeder. Plakjes seccata erover verdelen. Plakjes komkommer erop leggen. Peper erover strooien. Tortilla's oprollen en elk in 8 stukjes snijden. Vastzetten met cocktailprikkers.

Vorbereiden: ca. 30 minuten, Wachtijd: ca. 20 minuten

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 50 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 1 g - koolhydraten 6 g

## Gemarineerde lamsfricandeau

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 sjalotjes,  
2 teentjes knoflook,  
1 zakje lapsang Souchong thee,  
2 lamsfricandeaus (à ca. 300 g),  
zout, (versgemalen) peper,  
1 rode paprika,  
1 gele paprika,  
1 kleine courgette,  
2 artisjokbodems (blik, netto 185 g),  
12 zwarte olijven zonder pit,  
1 dl (olijf)olie,  
2 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
keukenmachine,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sjalotjes pellen en snipperen. Helft van sjalotjes in keukenmachine pureren. Knoflook pellen en fijnhakken. Lamsvlees inwrijven met thee uit zakje, sjalottenpuree en helft van knoflook en ca. 30 minuten buiten koelkast laten staan. Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden. Courgette wassen en in blokjes snijden. Artisjokbodems in blokjes snijden. Olijven halveren.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Olijfolie in braadslede schenken. Lamsvlees door olie wentelen en in braadslede leggen. Braadslede in oven schuiven en lamsvlees in ca. 25 minuten mooi bruin en van binnen rosé braden. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Rest van sjalot en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Paprika, courgette en artisjokblokjes erdoor scheppen en ca. 5 minuten heel zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Vier borden voorverwarmen. Lamsvlees op plank leggen en ca. 5 minuten onder aluminiumfolie laten rusten. Braadslede op vuur zetten. Vleesfond door braadvet roeren en aanbaksels losroeren. Op hoog vuur ca. 3 minuten laten inkoken tot licht gebonden jus. Olijven erdoor roeren. Lamsvlees in dunne plakken snijden. Piperade (groentemengsel) op warme borden scheppen. Plakjes vlees erop leggen en jus van olijven er omheen schenken.

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

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 600 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 48 g - koolhydraten 9 g

## Gemarineerde lamsspies

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette,  
zout,  
1 sinaasappel,  
1 eetlepel chilipoeder,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
2 theelepels gehakte knoflook (potje, Flower Brand),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
4 lamslapjes à la minute (ca. 180 g),  
4 metalen of houten barbecuespiesen,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Courgette wassen en in lengte met kaasschaaf 8 dunne plakken afschaven. Bestrooien met zout en ca. 10 minuten laten liggen. Intussen sinaasappel goed schoonboenen en boven kom schil dun eraf raspen. Chilipoeder, kaneelpoeder, gehakte knoflook en olie toevoegen en tot marinade roeren. Lamslapjes in lengte halveren en bestrijken met marinade. Plakken courgette droogdeppen met keukenpapier. Op elke reep vlees plak courgette leggen, courgette op maat afsnijden. Aan elke spies zigzag 2 repen vlees met courgette rijgen. Vlees en courgette opnieuw bestrijken met marinade. Op schaal leggen en rest van marinade erover schenken. In koelkast afgedekt ca. 3 uur laten staan.

Bereiden: (Van tevoren lamsspiesen op kamertemperatuur laten komen.) Op hete barbecue spiesen in ca. 4 à 6 minuten bruin en van binnen rosé roosteren, regelmatig draaien.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 21 g - koolhydraten 5 g

## Gemarineerde olijven

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

1 witte grapefruit,  
1/2 sinaasappel,  
1 dl olijfolie,  
3 takjes tijm,  
2 teentjes knoflook,  
1 pot groene olijven met piment (ca. 270 g),  
1 pot zwarte olijven (ca. 270 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Grapefruit en sinaasappel uitpersen. Olie erdoor kloppen. Tijm blaadjes van takjes nemen. Knoflook pellen en fijnhakken. Tijm, knoflook en olijven door marinade scheppen. Minstens 8 uur afgedekt laten intrekken, af en toe omscheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 12 g - koolhydraten 2 g

## Gemarineerde paprika

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

zout,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
4 eetlepels (witte wijn)azijn,  
1 theelepel pikante paprikapoeder,  
2 theelepels vloeibare honing,  
peper,  
100 g feta,  
2 rode paprika's,  
2 gele paprika's,  
2 groene paprika's

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen in kom olie, azijn, paprikapoeder, honing en peper tot dressing roeren. Paprika's onder hete grill ca. 15 minuten verhitten tot schil zwartgeblakerd is, af en toe draaien. Paprika's op schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan.

Met scherp mesje schil van paprika's trekken. Paprika's halveren, zaadjes verwijderen en in lengte in ca. 1 1/2 cm brede repen snijden. Paprika door dressing scheppen en ca. 1 uur laten staan.

Bereiden: Paprika met dressing op platte schaal scheppen. Feta erboven verkrumelen.

Vorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 14 g - koolhydraten 10 g

## Gemarineerde paprika met ansjovis

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 rode paprika's,  
1 gele paprika,  
1 groene paprika,  
2 teentjes knoflook,  
6 ansjovisfilets in olie (blikje, Deep Blue),  
5 eetlepels hazelnootolie (Royal Mail),  
2 eetlepels (rode wijn)azijn,  
peper,  
zout,  
12 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),  
4 takjes ore gano

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in 10 minuten roosteren tot schil bruin kleurt, af en toe keren. Paprika's laten afkoelen. Met scherp mesje schil eraf trekken. Paprika's in vieren snijden en zaadjes verwijderen.  
2.Knoflook pellen en fijnsnipperen. Ansjovisfilets fijnsnijden. In kom olie, azijn, knoflook en ansjovis door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over paprika's schenken en ca. 1/2 uur laten staan.  
3.Bereiden: Olijven halveren. Oregano van takjes rissen. Op vier borden paprika's verdelen. 1 Eetlepel dressing naast paprika's scheppen. Garneren met blaadjes oregano en zwarte olijven. Serveren met puntjes geitenkaas.

Voorbereiden: ca. 20 minuten wachttijd: 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 17 g -  
koolhydraten 6 g

## Gemarineerde prosciutto crudo

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

6 plakken prosciutto crudo,  
12 kleine cocktailaugurkjes,  
1 teentje knoflook, 5 eetlepels olijfolie,  
3 eetlepels balsamicoazijn, 1 theelepel Dijonmosterd,  
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden,  
zout,  
(vers) gemalen peper, 8 zilveruitjes,  
1/2 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
12 cocktailprikertjes,  
(4 kleine schaaltes à inhoud ca. 125 ml)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Plakjes prosciutto crudo in lengte halveren en om augurkjes wikkelen. Vastzetten met cocktailprikker. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In kommetje olie, azijn, mosterd, knoflook en kruiden tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. In vier schaaltes elk 3 augurkjes en 2 zilveruitjes scheppen. Dressing en kappertjes erover scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

170 kilocalorieën eiwit 5 g - vet 16 g - koolhydraten 2 g

## Gemarineerde runderfilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel rietsuiker,  
2 eetlepels dry sherry,  
1/3 theelepel zeezout,  
1 theelepel Chinese kruiden (Silvo),  
150 g carpaccio,  
1/2 aubergine,  
3 eetlepels bloem,  
frituurolie,  
2 eetlepels mosterd-honingdressing (AH Huistraiteur),  
1 theelepel ketjap manis,  
50 g spinazie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Moet een dag van tevoren) Suiker en sherry door elkaar roeren en suiker laten oplossen. Zout en Chinese kruiden erdoor roeren. Plakjes carpaccio dun bestrijken met suikermengsel en in diep bord op elkaar leggen. Plankje met gewicht erop leggen. Carpaccio afgedekt minstens 1 dag in koelkast zetten. (Kan een dag van tevoren) Frituurolie verhitten tot 175 °C. Aubergine wassen, droogdeppen en met scherp mes in heel dunne plakjes snijden. Bloem op plat bord strooien en plakjes aubergine heel licht erdoor wentelen. Aubergine in gedeelten knapperig goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en licht bestrooien met zout.

Bereiden: Carpaccio ca. 30 minuten voor serveren uit koelkast nemen. Dressing en ketjap door elkaar roeren. Spinazie wassen en goed laten uitlekken. Dressing door spinazie scheppen. Spinazie over vier borden verdelen. Carpaccio erop leggen. Auberginechips erover verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 9 g - koolhydraten 13 g

## Gemarineerde struisvogelsteak

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse rozemarijn,  
2 teentjes knoflook,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 struisvogelsteaks (à ca. 150 g),  
6 bosuitjes,  
2 courgettes,  
25 g boter of margarine,  
zout,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Rozemarijnnaaldjes van takjes rissen. Helft heel fijnhakken. Boven schaal knoflook uitpersen. Azijn, 6 eetlepels olie, fijngehakte rozemarijn en peper erdoor kloppen. Struisvogelsteaks door marinade wentelen en ca. 2 uur afgedekt in koelkast zetten. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Courgettes wassen en in kleine blokjes snijden.

Bereiden: Struisvogelsteaks in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan 2 eetlepels olie en boter verhitten. Struisvogel-steaks op hoog vuur in ca. 4 à 5 minuten bruin en van binnen rosé bakken. Bestrooien met zout en peper. Steaks op bord onder aluminiumfolie warmhouden. Bosuitjes, courgette, rest van marinade en rozemarijn door bakvet scheppen. Op hoog vuur courgette al omscheppend in ca. 3 minuten beetgaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Courgette op warme borden scheppen en struisvogelsteaks erop leggen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 31 g - koolhydraten 12 g

## Gemarineerde tomaten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 trostomaten,  
1 teentje knoflook,  
12 verse basilicumblaadjes,  
zout,  
(vers)gemalen peper,  
2 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren. Knoflook pellen en fijnsnipperen.
2. Tomaten met snijkant naar boven in ovenschaal leggen. Knoflook over tomaten verdelen. Bestrooien met zout en peper. Tomaten dun besprenkelen met olie. Op elke tomaat 1 basilicumblaadje leggen. Tomaten keren en in midden van oven ca. 20 minuten bakken. Tomaten uit oven nemen en laten afkoelen.
3. In kommetje azijn en rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaten op vier borden leggen. Besprenkelen met dressing. Garneren met blaadje basilicum.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 60 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 6 g -  
koolhydraten 1 g

## Gemberdressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sjalotje,  
2 gemberbolletjes,  
1 eetlepel gembersiroop (Royal Mail),  
5 eetlepels olie,  
2 eetlepels witte natuurazijn,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Gemberbolletjes heel fijn snijden. In kommetje gembersiroop, olie en azijn tot dressing roeren. Sjalot en gember erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.  
Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing:

135 kilocalorieën

vet 14 g- eiwit 2 g- koolhydraten 1 g

## Gemberkoffie

---

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 theelepels gembersiroop,  
ca. 10 á 15 g gemalen koffie (snelfiltermaling),  
4 gemberbolletjes,  
1 1/2 dl slankroom (á 2 dl, Melkunie),  
1 theelepel oploskoffie,  
spuitzak met grove kartelmond,  
4 hoge hittebestendige glazen á inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Gembersiroop in koffiepot schenken. Hierop met koffie en 4 dl water op gebruikelijke wijze koffie zetten. Intussen gemberbolletjes heel fijn snipperen. In kom room met oploskoffie stijfkloppen. Overdoen in spuitzak. Gemberkoffie goed roeren en over glazen verdelen. Toef slagroom op koffie spuiten. Gembersnippers erover verdelen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 1 g- koolhydraten 11 g

## Gember-perenpie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 6 g - koolhydraten 80 g

## Gemberpickles

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 g verse gemberwortel,  
4 eetlepels rijstazijn,  
1 eetlepel suiker,  
1/4 theelepel zout

### ***Bereiding***

Bereiden: Gember schillen en in lengte in heel dunne plakken snijden. In pan met water gemberplakjes ca. 3 minuten koken. In pannetje rijstazijn verwarmen en suiker en zout al roerend oplossen. Gemberplakjes erdoor scheppen en ca. 30 minuten laten staan. Serveer de plakjes bij (kleef)rijst, bij vlees en vis of als onderdeel van een oosterse salade. In de koelkast ca. 2 weken in afgesloten verpakking houdbaar.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 7 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 1 g

## Gemberquenelles

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 vel fillobladerdeeg (pak à 225 g, diepvries, Easy Bakery),  
5 blaadjes witte gelatine,  
75 g stem gemberbolletjes (potje à 450 g, AH),  
4 eetlepels gembernat (uit potje van bolletjes),  
3 1/2 dl melk,  
1 eetlepel rum (slijter),  
2 dl sla groom,  
poedersuiker uit strooibus,  
50 g witte chocolade,  
1/2 sinaasappel,  
keukenmachine,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.) Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In keukenmachine gemberbolletjes met gembernat zeer fijnmalen. In pan 2 1/2 dl melk, rum en gemalen gember aan de kook brengen. Pan van vuur nemen. Gelatineblaadjes goed uitknippen en al roerend in hete mengsel oplossen. Mengsel overgieten in ruime kom. Kom in andere kom op ijsblokjes zetten en laten afkoelen tot mengsel gaat geleren, af en toe omroeren. Intussen slagroom stijfkloppen. Gembermengsel door slagroom spatelen. In koelkast in ca. 3 uur laten opstijven. Intussen bakplaat bekleden met bakpapier. Fillobladerdeeg in 3 gelijke repen snijden en elke reep in 4 driehoeken snijden. Driehoeken op bakplaat leggen en licht bestrooien met poedersuiker. In midden van oven in ca. 3 minuten glanzend bruin bakken. Laten afkoelen en tot gebruik in goed afsluitbare trommel bewaren. Chocolade fijnhakken. Sinaasappel goed schoonboenen. Boven kom schil raspen. In pan rest van melk verwarmen en chocolade en sinaasappelrasp toevoegen. Op laag vuur al roerend chocolade oplossen, zodat gladde saus ontstaat. Saus laten afkoelen en vervolgens tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Met 2 in warm water gedompelde eetlepels, mousse tot 12 quenelles vormen en op vier borden leggen. Chocoladesaus eventueel licht verwarmen om vloeibaar te maken en om quenelles sprenkelen. Garneren met fillodriehoekjes.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 55 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 24 g - koolhydraten 41 g

## Gember-roomkaas omeletringen

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

75 g room kaas met gember,  
2 eetlepels melk,  
4 eieren (small),  
zout,  
20 g boter of margarine,  
2 eetlepels gembersiroop

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom roomkaas en melk door elkaar roeren. Eieren met roomkaasmengsel loskloppen, op smaak brengen met zout. In kleine koekenpan 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden en tussen twee borden warmhouden. Op zelfde manier nog 3 omeletjes bakken. Omeletjes oprollen en elk in 3 plakjes snijden. Plakjes over vier borden verdelen en besprenkelen met gembersiroop. Serveren met tuinkers en geroosterd witbrood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën eiwit 9 g - vet 16 g - koolhydraten 4 g

## Gemberyoghurt met appel

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron AllerHande 1996

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 appel (Elstar),

2 theelepels citroensap,

4 bolletjes gember,

7 dl magere yoghurt,

1 dl gembersiroop,

4 wijde coupes á inhoud ca. 2 1/2 dl

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 7 g- koolhydraten 33 g

## Gemengde groentetaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ratatouillepakket (900 g, AH),  
2 theelepels ore gano,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
250 g Quorn Fijnggehakt (bakje à 175 g),  
1 teentje knoflook,  
1/2 theelepel chilipoeder,  
zout,  
peper,  
10 zwarte olijven zonder pit,  
1 blikje croissantdeeg (koelvitrine),  
1/2 blikje tomatenblokjes (à 400 g),  
75 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage bakvorm doorsnede ca. 30 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's schoonmaken, wassen en in grove stukken snijden. Aubergine en courgette schoonmaken, wassen en in repen snijden. Tomaat wassen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Ui pellen en in grove stukken snijden. Tijm fijnknippen. Groenten in braadslede leggen en omscheppen met tijm en oregano en 2 eetlepels olie. Groenten in midden van oven ca. 20 minuten roosteren. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Fijngehakt toevoegen en al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Chilipoeder toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Olijven halveren. Vorm invetten. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 33 cm. Vorm hiermee bekleden en deeg met vork inprikken. Fijngehaktmengsel erover verdelen. Groenten erover rangschikken. Tomaatblokjes erover verdelen. Geitenkaas erover verkruiden. Garneren met olijven. Taart in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven besprenkelen met rest van olie. Serveren met frisse komkommersalade.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 30 g - koolhydraten 35 g

## Gemengde salade met gebakken feta

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g feta,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 zak gemengde radicchio-salade (200 g, AH),  
1 zakje verse slakruidenmix,  
1 doosje cherrytomaatjes (250 g),  
1 bakje honingmosterddressing (100 g, AH Huistraiteur),  
bakpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Feta in langwerpige repen van ca. 2 cm dik snijden, op bakpapier op bakplaat leggen en besprenkelen met olie. Bakplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en feta in ca. 5 minuten grillen tot kaas iets bruin begint te kleuren. Intussen salade over vier bordjes verdelen en slakruiden erboven fijnknippen. Cherrytomaatjes wassen, halveren en op sla leggen. Dressing over sla sprenkelen. Feta even op bakpapier laten afkoelen tot kaas iets minder zacht is. Feta voorzichtig op bordjes met sla leggen. Lekker met geroosterd (boeren)brood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 32 g - koolhydraten 7 g

## Gemengde salade met zalmsteak

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

100 g sperziebonen,  
zout,  
150 g witlof,  
2 bosuitjes,  
1 appel (Golden Delicious),  
1zakje veldsla (75 g),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
2theelepels balsamicoazijn,  
1/2 theelepel sojasaus,  
1 eetlepel citroensap,  
1theelepel suiker,  
2zalmsteaks (à ca. 70 g),  
peper,  
6 eetlepels sinaasappelsap, 1 theelepel (acacia) honing, 1 snufje cayennepeper,  
1 1/2 eetlepel boter of margarine

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Sperziebonen wassen en in stukjes van ca. 1 cm snijden. In (steel)pan water met weinig zout aan de kook brengen. Sperziebonen in ca. 4 minuten beetgaar koken. Afgieten in vergiet en afspoelen met koud water, laten uitlekken. Witlof wassen, buitenste bladeren en hart verwijderen en in dunne reepjes snijden. Bosuitjes in lengte halveren. Bosuitjes nogmaals halveren en repen in stukjes van ca. 2 cm snijden. Appel schillen, halveren, klokhuis verwijderen. Appel in dunne plakken en vervolgens in dunne reepjes snijden. Van veldsla worteltjes verwijderen.

2. In kom 2 eetlepels olie, azijn, sojasaus, citroensap en suiker tot saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sperziebonen, witlof, appel en bosuitjes door dressing scheppen.

3. In (steel)pan sinaasappelsap, honing en cayennepeper aan de kook brengen. Saus tot ca. 2 eetlepels laten inkoken. Boter en rest van olie door saus roeren.

Veldsla over vier borden verdelen. In midden op borden groenten scheppen. Zalm in 4 stukken snijden. Stukken halveren en over de salade verdelen. Saus opnieuw verwarmen en over zalm scheppen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

220 kilocalorieën eiwit 9 g - vet 17 g - koolhydraten 9 g

## Gentse waterzooi met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

150 g winterwortel,  
4 stengels bleekselderij,  
2 dunne preien,  
4 takjes selderij,  
3 takjes peterselie,  
1/4 zakje verse bieslook,  
1 kilo kippenbouten,  
50 g boter of margarine,  
2 kippenbouillontabletten (Knorr),  
2 eidooiers,  
3/4 dl sla groom of koffieroom,  
zout, (versgemalen)  
peper,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Wortel, bleekselderij en prei schoonmaken en in stukken snijden. Kruiden in kopje fijnhakken. Kip bestrooien met zout en peper.
2. Helft van boter in stukjes over bodem van braadpan verdelen. Groenten erover verdelen en 3 eetlepels water toevoegen. Kip op groenten leggen. Rest van boter in klontjes erover verdelen en helft van kruiden erover strooien. Pan op laag vuur zetten en geheel onafgedekt ca. 20 minuten zachtjes verwarmen.
3. In steelpan 8 dl water met bouillontabletten aan de kook brengen. Bouillontabletten al roerend oplossen. Bouillon bij kip schenken. Kip afgedekt in ca. 40 minuten zachtjes gaarstoven. Vier diepe borden voorverwarmen.
4. Kip in diepe borden leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. In kommetje dooiers losroeren met room en 4 eetlepels stoomvocht. Al roerende aan stoomvocht toevoegen. Blijven roeren tot mooi geboden soep ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van kruiden erover strooien. Soep over kip scheppen.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

425 kilocalorieën eiwit 28 g - vet 33 g -  
koolhydraten 3 g

## Gepofte aardappel met fetavulling

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 aardappels (à ca. 200 g),  
50 g feta,  
3 eetlepels melk,  
1 eetlepel zachte boter of margarine,  
4 takjes verse koriander,  
zout,  
peper,  
keukenpapier,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels onder koud water schoonborstelen. Droogdeppen met keukenpapier. Met vork aardappels op enkele plaatsen inprikken. Keukenpapier dubbelvouwen en op plat bord leggen. Aardappels in cirkel hierop leggen en in ca. 10 minuten op vol vermogen (700 Watt) gaar poffen, halverwege keren. Aardappels uit magnetron nemen, in theedoek wikkelen en ca. 10 minuten laten nagaren. Feta in kleine blokjes snijden. Aardappels halveren. Met theelepel uithollen tot ca. 1 cm van rand. In kom aardappelkruim, feta, melk en boter door elkaar scheppen. Koriander erboven fijnknippen en erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelmengsel in aardappels scheppen. Aardappels in magnetron zetten en nog ca. 2 minuten op 3/4 van vermogen (525 Watt) verwarmen. Serveren met gegrild vlees en gemengde groene sla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 5 g -  
koolhydraten 36 g

## Gepofte aardappel met kruidenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 aardappels (kruimig),  
2 kalkoentournedos (à ca. 120 g),  
2 theelepels kipkruiden,  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 bakjes venkelrauwkost (à 150 g, AH),  
2 eetlepels dressing naturel,  
2 eenpersoonsverpakkingen zachte kruidenkaas (à 15 g,  
Boursin),  
cocktailprikker,  
magnetronfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels goed schoonboenen. Met cocktailprikker gaatjes in aardappels prikken. Aardappels in magnetronfolie wikkelen en in magnetron op 600 Watt ca. 10 minuten garen, halverwege keren. Aardappel ca. 8 minuten laten nagaren. Intussen kalkoentournedos bestrooien met kipkruiden. In pan boter verhitten en kalkoentournedos in 8 à 10 minuten lichtbruin en gaar bakken, regelmatig keren. Dressing over rauwkost sprenkelen. Kapje van aardappels snijden. Aardappels met theelepel iets uithollen en kruidenkaas in aardappel scheppen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 28 g - koolhydraten 15 g

## Gepofte aardappels met bieslookcrème

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote, kruimige aardappels (à ca. 140 g), zout,  
15 g boter of margarine,  
100 g verse roomkaas met kruiden,  
2 eetlepels crème fraîche,  
1 zakje verse bieslook,  
peper,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Aardappels goed wassen en droogdeppen. Schil hier en daar inprikken met vork. Vier grote vellen aluminiumfolie uitspreiden en aardappels erop leggen. Bestrooien met zout. Boter in vlokjes erover verdelen. Aluminiumfolie dichtvouwen om aardappels tot goed gesloten pakketjes. Aardappels in midden van oven in ca. 1 uur gaar poffen. Intussen roomkaas losroeren met crème fraîche. Bieslook fijnknippen. 3/4 Deel van bieslook door roomkaas mengen en op smaak brengen met peper. Aardappelpakketjes openvouwen en aardappels in lengte diep insnijden. Aardappelkruim met vorkje iets losmaken. Roomkaasmengsel in aardappels scheppen en snel met vorkje door kruim roeren. Rest van bieslook erover strooien. Serveren met gegrilde biefstuk en roergebakken courgette met rode ui.

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 15 g - koolhydraten 27 g

## Gepofte krieltjes met zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

30 ongeschilde krieltjes (zakje à 500 g),  
1 theelepel peterselie (diepvries, Daregal),  
2 eetlepels olijfolie,  
1 theelepel citroensap,  
1/2 krop sla,  
400 g gerookte zalm,  
3 eetlepels crème fraîche,  
1 satéprikker,  
1 magnetronfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Krieltjes goed wassen. Met satéprikker gaatjes in krieltjes prikken. Krieltjes op groot plat bord leggen en afdekken met magnetronfolie. Peterselie met 1 eetlepel olie door elkaar roeren. Rest van olie met citroensap tot sausje kloppen. Sla wassen, uitslaan en in smalle repen snijden.

Bereiden: Krieltjes in magnetron op 600 Watt in ca. 3 minuten garen en vervolgens buiten magnetron ca. 4 minuten laten nagaren. Intussen sla op midden van zes borden verdelen. Dressing over sla sprenkelen. Zalmplakjes op sla leggen. Kruidenolie druppelsgewijs naast zalm sprenkelen. Kapjes van krieltjes afsnijden. Met theelepeltje 1/4 deel van krieltje uithollen. Krieltjes vullen met crème fraîche. Op elk bord 5 krieltjes zetten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 13 g - koolhydraten 10 g

## Gerookte kipfilet met salsa van tuinkers

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 gerookte kipfilets,  
2 bakjes tuinkers,  
2 tomaten,  
2 eetlepels limoensap,  
enkele druppels tabasco  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Kipfilet schuin in dunne plakjes snijden en over vier borden verdelen. Tuinkers van bodem knippen en stengeltjes fijn snijden. Tomaat inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, pitjes verwijderen en vrucht vlees in blokjes snijden. In kom met limoensap, enkel druppels tabasco, zout en peper tot dressing kloppen. Tomaat en tuinkers erdoor scheppen. Salsa op kip scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 2 g - koolhydraten 1 g

## Geroosterde eend met kappertjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 theelepel zwarte peperkorrels,  
4 tamme eendenborsten,  
1 1/2 dl balsamicoazijn,  
3 teentjes knoflook,  
3 eetlepels kappertjes,  
40 g koude room boter,  
(versgemalen) zeezout

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Peperkorrels met ronde kant van lepel in schaal fijnpletten. Knoflook pellen en met bolle kant van lepel in schaal fijnpletten. Balsamicoazijn erdoor roeren. Eend door marinade wentelen. Eend ca. 8 uur in koelkast laten staan, af en toe keren.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Eend met velkant naar boven ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in 6 minuten knapperig bakken. Eendenborst omdraaien en nog ca. 3 minuten grillen. Intussen marinade met kappertjes aan de kook brengen. Boter in klontjes snijden en door saus roeren. Op smaak brengen met zeezout. Eend op vier borden leggen. Saus ernaast scheppen.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 8 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 685 kilocalorieën  
eiwit 41 g - vet 58 g - koolhydraten 1 g

## Geroosterde nieuwe aardappels

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g (nieuwe oogst) aardappels,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
(zee)zout,  
papriapoeder,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels onder koud water met borstel schoonboenen en droogdeppen met keukenpapier. Aardappels in lengte in plakken van ca. 1/2 cm dikte snijden. In schaal aardappelplakjes mengen met olie. Braadslede beleggen met aardappelplakjes en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar roosteren. Uit oven nemen aardappels licht bestrooien met zout en papriapoeder.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 9 g - koolhydraten 19 g

## Geroosterde paprika's op olie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 1 pot van een halve liter

3 rode paprika's,

3 gele paprika's,

1 zakje verse Italiaanse kruidenmix,

zout,

(versgemalen) zwarte peper,

ca. 250 ml olijfolie extra vierge,

1 weckpot à inhoud 1/2 liter,

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,

soda

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's op bakplaat leggen en in oven in 20 à 30 minuten roosteren tot vel zwart geblakerd is, af en toe keren. Intussen pot afwassen in heet water met soda, goed afspoelen met heet water en omgekeerd op schone droogdoek laten uitlekken.

Paprika's in schaal leggen en afgedekt ca. 15 minuten laten staan. Italiaanse kruiden fijnhakken.

Paprika's in vieren snijden, zaadjes verwijderen en velletje met puntig mesje eraf trekken. Stukken paprika in pot leggen. Italiaanse kruiden, zout en peper ertussen strooien. Olie erover schenken. Pot afsluiten en etiket met bereidingsdatum en ten minste houdbaar tot-datum erop plakken. Bij kamertemperatuur bewaren.

Benodigde tijd om op smaak te komen: 1 dag, Houdbaarheid ongeopend: ca. 2 weken, Houdbaarheid geopend, in koelkast: ca. 1 week, Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per pot: 2240 kilocalorieën

eiwit 6 g - vet 230 g - koolhydraten 36 g

## Geroosterde zwaardvissteak

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakjes zwaard vissteak (à 200 g, AH),  
2 eetlepels olijfolie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
6 takjes selderij,  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),  
1/2 citroen,  
2 1/2 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Zwaardvis bestrijken met olie en bestrooien met zout en peper. In oven zwaardvissteak in ca. 8 à 10 minuten goudbruin bakken, halverwege voorzichtig keren. Vier borden voorverwarmen. Intussen selderij boven kommetje fijnknippen, 4 toefjes apart houden. Helft van kappertjes fijnhakken. Citroen in dunne schijfjes snijden. Zwaardvis uit oven nemen. Over elke steak 2 theelepels citroensap sprenkelen en bestrooien met selderij en fijngehakte kappertjes. Zwaardvissteak nog ca. 1 minuut in oven zetten. Zwaardvis over warme borden verdelen. Garneren met toefje selderij en schijfje citroen.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 11 g - koolhydraten 1 g

## Geschnatzeltes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 sjalotjes,  
1 bakje champignons fijn (250 g),  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
500 g ongepaneerde kalfsschnitzels,  
Zout  
(versgemalen) peper,  
40 g boter of margarine,  
3 eetlepels cognac of vieux (slijter),  
2 eetlepels bloem,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
1/4 liter slagroom,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Sjalotjes pellen en snipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Grote exemplaren in vieren snijden, kleine halveren. In kopje peterselie fijnknippen. Vlees in smalle reepjes snijden. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Vlees bestrooien met zout en peper. In (hapjes)pan 1 eetlepel boter verhitten. Sjalot en champignons ca. 4 minuten bakken. Uit pan op bord scheppen. Rest van boter verhitten. Vlees in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Cognac toevoegen. Pan van vuur nemen en cognac aansteken (= flamberen. Als u de cognac aansteekt moet u de afzuigkap uitzetten, anders loopt u het risico dat het filter in de afzuigkap vlam vat!!). Als vuur gedoofd is bloem over vlees strooien en door elkaar scheppen. Sjalot, champignons, wijn en slagroom toevoegen. Mengsel al roerend aan de kook brengen en nog ca. 3 minuten zachtjes laten stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erover strooien. Serveren met rösti en sperziebonen.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 32 g - koolhydraten 9 g

## Gestoofd lamsvlees met broccoli

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

400 g lamsbout zonder been,  
2 eetlepels olie,  
1 zakje boemboe ajam pedis(100 g, Kokki Djawa),  
1 rode paprika,  
1 schaalje panklare broccoli(300 g)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Lamsvlees in blokjes snijden. In pan olie verhitten. Boemboe ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Vlees erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. 3 eetlepels water toevoegen. Aan de kook brengen en vlees afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen.

2. Paprika schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Broccoli iets kleiner snijden. Paprika en broccoli door vlees scheppen. Vlees en groenten in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren.

Serveren met eiermie.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 17 g -  
koolhydraten 15 g

## Gestooftde hazenboutjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1200 g hazenvoorboutjes,  
zout,  
peper,  
3 eetlepels bloem,  
1 ui,  
70 g boter of margarine,  
75 g magere spekreepjes,  
1 blikje tomatenpuree (70 g),  
1 pot wildfond (380 ml, AH),  
1 1/2 dl rode port,  
4 plakjes ontbijtkoek,  
2 bakjes gemengde paddestoelen (à 200 g, AH),  
6 takjes tijm,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Hazenboutjes afspoelen met koud water en droogdeppen met keukenpapier. Boutjes bestrooien met zout, peper en 1 eetlepel bloem. Ui pellen en fijnsnipperen. In braadpan 50 g boter verhitten en boutjes in porties in ca. 10 minuten rondom bruinbakken en uit pan nemen. Spekjes en ui in bakvet ca. 3 minuten zachtjes bakken. Tomatenpuree en rest van bloem erdoor roeren en kort meebakken. Fond en port erbij schenken en mengsel al roerend aan de kook brengen. Ontbijtkoek in blokjes snijden en met hazenboutjes in de pan doen. Hazenboutjes afgedekt in ca. 1 1/2 à 2 uur zachtjes gaarstoven, af en toe keren. Intussen paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in stukjes snijden. Rest van boter in koekenpan verhitten en paddestoelen in ca. 3 minuten lichtbruin en gaar bakken. Tijm toevoegen. Paddestoelen bij hazenboutjes in pan doen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels en rode kool of spruitjes.

Wijnadvies: categorie 9.

Stevige, rijke, krachtige rode wijnen, vaak met iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Dit zijn in de regel wijnen voor de wat meer gevorderde wijnrinker. Zoals de complexere cabernet-sauvignons en kruidige rode wijnen uit bijvoorbeeld de Provence, Corbières, Fitou en Médoc. Ook veel Spaanse wijnen (zowel uit Navarra als Rioja) vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 2 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 650 kilocalorieën  
eiwit 69 g - vet 29 g - koolhydraten 28 g

## Gestooft kabeljauw met kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 zakje verse bieslook,  
3 takjes dragon,  
4 takjes peterselie,  
270 g kabeljauwfilet,  
1 eetlepel citroensap,  
zout, (versgemalen) peper  
3 eetlepels droge witte vermout,  
20 g boter of margarine,  
1 bakje Hollandaise vissaus (125 ml, AH),  
magnetronbestendige lage schaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: In kopje bieslook, dragon en peterselie heel fijn knippen. Kabeljauw besprenkelen met citroensap en bestrooien met zout en peper. In schaal leggen. Kruiden erover strooien. Vermout erover schenken. Boter in vlokjes erover verdelen. In magnetron kabeljauw afgedekt in ca. 6 à 8 minuten op 3/4 van vermogen (525 Watt) gaar laten worden. Ca. 4 minuten laten nagaren. In kommetje vissaus en 3 eetlepels stoomvocht van vis door elkaar roeren. In magnetron op vol vermogen (700 Watt) saus ca. 1 minuut verwarmen. Kabeljauwfilet met kruiden op twee borden scheppen. Vissaus erover en erlangs scheppen. Serveren met peultjes en aardappelpureetorentjes (pommes duchesse).

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

Eiwit 27 g - vet 22 g - koolhydraten 6 g

## Gestooft kabeljauw met peterseliejus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

800 g vastkokende aardappels,  
12 bosuitjes,  
2 eieren,  
zout,  
100 g spekjes,  
1 zakje verse peterselie,  
500 à 600 g verse kabeljauwfilet (AH),  
1/2 visbouillontablet,  
1 dl witte wijn,  
50 g koude boter of margarine,  
peper,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal (met deksel of aluminiumfolie) inhoud ca. 2 liter,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen en in blokjes van ca. 1 cm snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Aardappel met bosui, eieren en zout in ca. 10 minuten gaarkoken. Afgieten, eieren afspoelen onder koud water en pellen. Intussen in droge koekenpan met anti-aanbaklaag spekjes uitbakken. Peterselie zo fijn mogelijk snijden, 4 plukjes achterhouden voor garnering. Ovenschaal licht invetten.

Bereiden: Visfilets naast elkaar in ovenschaal leggen en licht bestrooien met zout. Bouillontablet over filets kruimelen en 2 dl water en wijn toevoegen. Ovenschaal afdekken en vis in midden van oven in ca. 15 minuten gaar stoven. Filets voorzichtig uit ovenschaal scheppen en onder aluminiumfolie warm houden. Stoofvocht overgieten in pan en aan de kook brengen. Vuur laag zetten, peterselie toevoegen en al roerend boterblokjes toevoegen, zodat lichte binding ontstaat. Aardappel met bosui aan saus toevoegen en kort meewarmen. Op smaak brengen met peper. Saus over vier diepe borden verdelen en filets erin leggen. Eieren halveren en op visfilets leggen. Spekjes erover strooien en garneren met peterselie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 25 g - koolhydraten 36 g

## Gestooftde kipfilet met zuurkool en wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kipfilets (à ca. 125 g),  
zout,  
peper,  
1/2 theelepel gemalen piment,  
6 sjalotjes,  
1 trosje witte druiven (ca. 100 g),  
25 g boter of margarine,  
1 1/2 dl witte wijn,  
1 laurierblad,  
1 theelepel karwijzaad,  
150 g zuurkool

### ***Bereiding***

Bereiden: Kipfilets bestrooien met zout, peper en piment. Sjalotjes pellen en halveren. Druiven wassen, halveren en ontpitten. In braadpan boter verhitten. Kipfilet op hoog vuur rondom bruin bakken. Kip uit pan nemen. In bakvet sjalot ca. 1 minuut roerbakken. Toevoegen: wijn, laurier, karwijzaad en zuurkool. Bestrooien met zout en peper. Door elkaar scheppen. Kip terugdoen in pan. Kip en groenten met deksel op pan in ca. 25 minuten zachtjes gaarstoven. Halverwege druiven erdoor scheppen. Direct serveren, bijvoorbeeld met luchtige aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 12 g - koolhydraten 13 g

## Gestooft lamslapjes met artisjok

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 à 700 g lamslapjes,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels bloem,  
40 g boter of margarine,  
1 teentje knoflook,  
1 dl droge witte wijn,  
1 blikje gepelde tomaten (netto 400 g),  
1 kruidenbouillontablet,  
1 blikje artisjokharten (netto 185 g, Royal Mail),  
1 zakje verse basilicum

### ***Bereiding***

Bereiden: Lamslapjes bestrooien met zout en peper. Licht bestrooien met bloem en overtollige bloem eraf kloppen. Knoflook pellen en fijnsnijden. In braad- of hapjespan boter verhitten en lapjes in ca. 5 minuten bruinbakken. Vlees uit pan nemen. Knoflook in braadboter licht aanfruiten en wijn toevoegen. Tomaten in grove stukken snijden en met tomatenvocht en bouillontablet aan wijn toevoegen. Vervolgens stoofmengsel aan de kook brengen. Lamslapjes in stoofmengsel leggen en op laag vuur afgedekt in ca. 40 minuten gaar stoven, af en toe roeren. Artisjokharten laten uitlekken en halveren. Laatste 10 minuten van stooftijd artisjokharten aan pan toevoegen en vlees onafgedekt verder gaar stoven. Basilicumblaadjes van steeltjes plukken en in dunne reepjes snijden. Lamslapjes en stoofmengsel over vier borden verdelen en bestrooien met basilicum. Serveren met couscous of rijst en tuinboontjes.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 32 g - koolhydraten 7 g

## Gestoofde maïs

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui,  
1 sten gel bleekselderij, 1 rode peper,  
1 eetlepel jalapeñopeperreepjes (potje à 227 g, Casa Fiësta),  
2 tomaten,  
25 g boter of margarine,  
1 blik maïskorrels (netto 300 g),  
1 eetlepel Cajunkruiden, 1 dl droge witte wijn

### ***Bereiding***

Vorbereiden: In pan ruim water aan de kook brengen. Intussen ui pellen en snipperen. Bleekselderij schoonmaken en fijnsnijden. Peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnsnijden. Jalapeñopeper fijnsnijden. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Bereiden: In braadpan boter smelten. Ui en bleekselderij in ca. 3 minuten zachtjes glazig fruiten. Peper, jalapeñopeper en maïskorrels erdoor scheppen en alles ca. 1 minuut zachtjes bakken. Tomaatstukjes, Cajunkruiden en wijn toevoegen. Maïsschotel ca. 10 minuten zachtjes smoren en vocht laten verdampen.

Wijnadvies: categorie 9.

Stevige, rijke, krachtige rode wijnen, vaak met iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Dit zijn in de regel wijnen voor de wat meer gevorderde wijnrinker. Zoals de complexere cabernet-sauvignons en kruidige rode wijnen uit bijvoorbeeld de Provence, Corbières, Fitou en Médoc. Ook veel Spaanse wijnen (zowel uit Navarra als Rioja) vallen in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 6 g - koolhydraten 10 g

## Gestoofde runderlapjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 vleestomaat,  
1 grote ui,  
1 rode paprika,  
4 eetlepels boter of margarine,  
650 g magere runderlappen (AH Greenfields),  
zout,  
peper,  
1 eetlepel milde paprikapoeder,  
1/2 vleesbouillontablet,  
4 theelepels bloem,  
1 bekertje zure room (125 ml)

### ***Bereiding***

Bereiden: Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. In pan boter verhitten. Runderlappen in ca. 5 minuten bruin bakken, af en toe keren. Bestrooien met zout en peper. Ui toevoegen en ca. 3 minuten meefruiten. Paprikapoeder erdoor roeren en enkele seconden meefruiten. Blokjes paprika, tomaat en 200 ml warm water toevoegen. Aan de kook brengen, bouillontablet erboven verkruimelen en op laag vuur afgedekt ca. 90 minuten laten stoven. (Eventueel extra water toevoegen.) Bloem en zure room door elkaar roeren. Runderlappen in ondiepe schaal leggen. Zure room door jus roeren. Saus bij runderlappen schenken. Serveren met tagliatelle.

Bereiden: ca. 1 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 21 g - koolhydraten 8 g

## Gestoofde ui

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote uien,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
4 eetlepels (balsamico)azijn,  
(grofgemalen) zeezout,  
(versgemalen) peper,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten)  
kleine ovenschaal doorsnede ca. 20 cm

### ***Bereiding***

Bereiding: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Van uien buitenste droge schillen verwijderen (onderkant van ui heel laten, anders valt hij uit elkaar). Schaal invetten en uien erin zetten. In midden van oven uien in schaal in ca. 1 uur gaar laten worden. Uien warm of lauwwarm serveren. Uien besprenkelen met olie en azijn. Bestrooien met zout en peper. Serveren met ciabatta.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 10 g - koolhydraten 6 g

## Gestoomde spinazie met zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine (tros)tomaten,  
2 limoenen,  
6 eetlepels roerbakolie,  
2 theelepels Mexicaanse kruiden,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
600 g panklare spinazie,  
2 pakjes warmgerookte zalmsteaks (à ca. 200 g),  
stoom pan of pan met vergiet

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Tomaten wassen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Tomaten in kleine blokjes snijden. Limoenen schoonboenen en groene schil dun eraf raspen. Limoenen uitpersen. In kom 2 eetlepels limoensap, roerbakolie, Mexicaanse kruiden en helft van limoenschil tot dressing kloppen. Blokjes tomaat erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Vier borden voorverwarmen. In stoompan ruim water met rest van limoensap en limoenschil aan de kook brengen. Spinazie in stoommandje doen en boven kokend water hangen. Spinazie afgedekt in ca. 3 minuten laten slinken. Spinazie omscheppen en zalmsteaks erop leggen. Spinazie en zalm nog ca. 5 minuten afgedekt stomen. Spinazie in midden op warme borden scheppen. 6 Eetlepels dressing erover sprenkelen. Zalmsteaks erop leggen en rest van dressing erover scheppen. Serveren met krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 26 g - koolhydraten 3 g

## Gestoomde vis

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 schaaltes kabeljauwfilet (à 225 g, AH), 2 sjalotjes,  
2 rode Spaanse pepers,  
2 teentjes knoflook,  
1 eetlepel citroensap,  
2 eetlepels vissaus (170 ml, Thai kitchen), 1 theelepel  
serehpoeier (Conimex),  
1 theelepel lichtbruine basterdsuiker,  
keukenpapier,  
(koriander),  
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kabeljauwfilets droogdeppen met keukenpapier. In repen van ca. 2 cm snijden en in stoommandje of vergiet leggen. Sjalotjes pellen, fijnsnipperen en over vis strooien. Pepers in lengte halveren, met theelepel pitjes verwijderen en heel fijn snipperen. Knoflook pellen.  
2. Pan voor 1/3 deel vullen met water en stoommandje of vergiet in pan hangen. Water aan de kook brengen en vis afgedekt in ca. 10 minuten gaar stomen.  
3. Intussen in kom citroensap, vissaus, serehpoeier en suiker goed door elkaar roeren. Boven andere kom knoflook uitpersen en mengen met fijngesnipperde pepers. Vier borden voorverwarmen.  
4. Vis uit stoompan nemen en over borden verdelen. Vissaus erover verdelen. Bestrooien met peper-knoflookmengsel. (Desgewenst bestrooien met verse koriander.) Serveren met wilde & witte rijst en gestoomde of roergebakken paksoi.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

110 kilocalorieën eiwit 21 g - vet 2 g - koolhydraten 2 g

## Gestoomde zeeaster met mosselen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 tuinkruidenbouillontablet,  
2 takjes peterselie,  
4 bakjes zeeaster (à 75 g),  
4 eetlepels dragon (diepvries Daregal)  
300 g gekookte mosselen (bakje, AH),  
1 eetlepel Thaise vissaus (Thai Kitchen),  
stoom pan (of pan met vergiet)

### ***Bereiding***

Bereiden: In stoompan ca. 2 dl water met bouillontablet aan de kook brengen. Intussen peterselie fijnsnijden. Als bouillon kookt zeeaster in stoommandje leggen en ca. 4 minuten afgedekt stomen, af en toe omscheppen. Peterselie, dragon en mosselen toevoegen en omscheppen. Afgedekt ca. 2 minuten stomen. Zeeaster en mosselen over vier borden verdelen en besprenkelen met Thaise vissaus.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 3 g - koolhydraten 4 g

## **Gevulde appels met honingsaus**

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 3 g - koolhydraten 30 g

## Gevulde appeltjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 appels (bijv. Jonagold),  
1/2 liter vers appelsap (koeling),  
6 gewelde, gedroogde abrikozen,  
50 g pecannoten,  
4 takjes koriander,  
50 g bruine basterdsuiker,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Appels schillen en klokhuizen eruit steken, holtes iets groter maken. In wijde pan appelsap aan de kook brengen. Appels er naast elkaar in zetten en in ca. 10 minuten tegen de kook aan beetgaar laten worden. Intussen in keukenmachine abrikozen, pecannoten en koriander tot een grof mengsel hakken. Appels met schuimspaan uit vocht op schaal zetten en onder aluminiumfolie warmhouden. Bruine suiker door vocht roeren en vocht op hoog vuur inkoken tot stroperige saus. Appels op vier bordjes zetten en met koffielepeltje abrikozenmengsel in holtes scheppen. Saus erover en erlangs scheppen. Lekker met bolletje ijs.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 50 g

## Gevulde champignons

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes champignon grand (à 250 g),  
100 g gorgonzola,  
2 (witte) boterhammen,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 takjes tijm,  
zout,  
peper,  
(1 eetlepel (olijf)olie om in te vetten),  
aluminiumfolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier. Steeltjes van hoedjes lossnijden. Steeltjes fijnhakken. In schaalje gorgonzola door steeltjes mengen. Brood boven mengsel verkrumelen en met olie erdoor mengen. Tijm boven mengsel van takje rissen. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Champignonhoedjes bestrooien met zout en peper en vullen met mengsel. Aluminiumfolie invetten. Champignons op folie zetten met kop naar beneden en inpakken tot pakketje. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Pakketje op hete barbecue ca. 10 minuten roosteren.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 12 g - koolhydraten 12 g

## **Gevulde courgetterolletjes**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 mooie rechte courgettes,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
2 vleestomaten,  
2 uien,  
2 teentjes knoflook,  
2 zakjes verse basilicum (à 15 g),  
2 eetlepels rode pesto (potje à 135 g, Grand'Italia),  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),  
3 eetlepels paneermeel,  
4 eetlepels geraspte parmezaanse kaas,  
1 pakje verse roomkaas (200 g, AH)

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In pan ruim water aan de kook brengen. Courgette wassen en in plakken van ca. 1/2 cm snijden. Buitenste plakken in blokjes snijden. Courgetteplakken bestrooien met zout en peper, dun bestrijken met olie en op bakplaat leggen. Courgette in midden van oven zetten en 15 minuten bakken. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaat in blokjes snijden. Courgette uit oven nemen en laten afkoelen.

2.Intussen ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en grof hakken. Helft van basilicum fijnknippen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Ui, knoflook en courgetteblokjes toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Tomatenblokjes, pesto en fijngeknipte basilicumblaadjes toevoegen en nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Kappertjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik laten afkoelen. Paneermeel en parmezaanse kaas mengen. Roomkaas in piepkleine blokjes snijden.

3.Courgetteplakken op aanrecht uitspreiden. Op elke plak 1/2 eetlepel roomkaasblokjes en 1/2 à 1 eetlepel tomatenmengsel leggen. Plak oprollen en met naad naar beneden in braadslee leggen. Herhalen tot alle plakjes opgerold zijn. Plakjes dun bestrijken met olie. Bestrooien met paneermeel. Op elk rolletje blaadje basilicum leggen.

4.Bereiden: (Oven opnieuw voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3). Braadslede in midden zetten en rolletjes in ca. 25 minuten warm en gaar laten bakken. Serveren met stokbrood en frisse salade.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 40 g -  
koolhydraten 19 g

## Gevulde dadels

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca.25 stuks

1 pakje gedroogde dadels,

1/2 pakje amandelspijs (à 300 g, Baukje),

2 eetlepels gepelde pistachenoten

### ***Bereiding***

Bereiden: Dadels met scherp mesje doormidden snijden en pit eruit nemen. Elke dadel met behulp van theelepels vullen met amandelspijs. Pistachenootjes fijnhakken en over dadels strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 2 g - koolhydraten 9 g

## Gevulde flensjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 stuks

20 g boter of margarine,

2 eieren,

10 g suiker,

45 g bloem,

1 dl melk,

ca. 2 eetlepels olie,

4 halve perziken (blik)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pannetje (of in magnetron) boter smelten. In kom eieren loskloppen met suiker en ca. 1 minuut blijven kloppen. Bloem erboven zeven en erdoor kloppen. Melk en gesmolten boter erdoor kloppen. Beslag ca. 30 minuten laten rusten.

Bereiden: In koekenpan met anti-aanbaklaag heel weinig olie schenken en pan op laag vuur verwarmen. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over bodem laten uitvloeien. Als bovenkant droog is, flensje keren en nog 15 seconden bakken. Flensje op snijplank laten glijden. Zo nog 7 flensjes bakken. Perziken halveren. Uit flensjes vierkanten snijden. Op ieder flensje 1 partje perzik in hoek leggen.

Tegenoverliggende hoek over perzik vouwen, zodat driehoek ontstaat. Punten aan langste zijde van driehoek naar achteren vouwen, zodat flensje irisvorm krijgt. Kakitubata op bordjes leggen en serveren.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 80 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 4 g - koolhydraten 8 g

## Gevulde kaas-baconbroodjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 voorgebakken weekendbroodjes,  
100 g geraspte kaas jong (zakje à 150 g, AH),  
8 sprietjes knoflookbieslook,  
3 takjes peterselie,  
50 g boter of margarine,  
60 g baconreepjes (bakje à 125 g, AH),  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In broodjes 4 gelijke inkepingen maken tot bijna op bodem. In kommetje bieslook en peterselie fijnknippen. Kaas erdoor mengen. Op smaak brengen met peper. Inkepingen in brood besmeren met boter en 2/3 deel van kaasmengsel. In elke inkeping 1/2 eetlepel baconreepjes scheppen. Broodjes dichtvouwen met aluminiumfolie en ca. 8 minuten in de oven bakken. Broodjes uit de oven halen en aluminiumfolie verwijderen. Bovenkant broodjes bestrooien met rest van kaasmengsel. Broodjes nog 3 à 5 minuten in oven zetten tot kaas gesmolten is.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 24 g - koolhydraten 25 g

## Gevulde kalkoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

1 stevige appel (Elstar, Jona gold),  
2 bosuitjes,  
100 g pecannoten,  
1 bakje verse basilicum,  
ca. 200 g saucijsjes,  
zout, (versgemalen) peper,  
1 kalkoen (ca. 3 kg),  
1 eetlepel milde currypasta (potje, Patak's)  
100 g zachte boter of margarine,  
100 g ontbijtspek, cocktailprikkers,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Appel schillen en in stukjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Pecannoten grof hakken. Basilicum fijnhakken. Vel van saucijsjes openknippen en saucijzenvlees in kom doen. Appel, bosui, pecannoten en basilicum door saucijzenvlees mengen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Zakje met organen uit buikholte van kalkoen nemen. Buikholte bestrooien met zout en peper en vullen met vleesmengsel. Opening dichtsteken met cocktailprikkers. Kalkoen tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

Bereiden: (Kalkoen in ca. 2 uur op kamertemperatuur laten komen.) Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. 2 Stukken aluminiumfolie van ca. 50 cm lang kruislings over elkaar in braadslede leggen. Currypasta door boter roeren. Kalkoen rondom en vooral ook in kieren tussen poten royaal bestrijken met botermengsel. Kalkoen met borst naar boven in midden van aluminiumfolie leggen. Kalkoen bedekken met plakjes spek. Aluminiumfolie rond kalkoen omhoog vouwen en boven kalkoen losjes dichtvouwen, er moet ruimte tussen kalkoen en folie zijn. Braadslede in oven schuiven en kalkoen ca. 2 1/2 uur braden. Aluminiumfolie open vouwen en plakjes spek wegnemen. Oven op 200 °C of gasovenstand 4 zetten en kalkoen in nog ca. 20 à 30 minuten knapperig bruin braden. Regelmatig bedruipen met braadvet. Lekker met broccoli, cranberrycompote en aardappels uit de oven.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 3 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575

kilocalorieën eiwit 52 g - vet 39 g - koolhydraten 5 g

## Gevulde kipfilet op een courgettebedje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 artisjokharten (blik à 400 g, Mickey),  
8 gedroogde tomaten in olie (pot à 280 g, Saggi Ortaggi),  
4 teentjes knoflook,  
6 takjes tijm,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 kipfilets (à ca. 125 g),  
zout,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
2 courgettes,  
5 dl kippenbouillon,  
8 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Artisjokharten en gedroogde tomaten in kleine stukjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. Artisjok, tomaat, helft van knoflook en blaadjes van 2 takjes tijm in kommetje door elkaar mengen. Mengsel op smaak brengen met peper. Kipfilets bestrooien met zout en peper. Voorzichtig overlangs opensnijden tot ca. 1 cm van wand zodat envelopje ontstaat. Artisjokmengsel in kip scheppen en met cocktailprikkers dichtsteken.

Bereiden: In royale koekenpan 4 eetlepels olie verhitten en kipfilet in ca. 12 minuten goudbruin en gaar bakken, af en toe keren. Intussen courgettes wassen en in plakjes van 1/2 cm snijden. In ruime koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en andere helft van knoflook hierin goudbruin bakken. Courgette, bouillon en blaadjes van 2 takjes tijm toevoegen en ca. 8 minuten laten stoven tot courgette zacht is. Op smaak brengen met zout en peper. Courgetteplakjes dakpansgewijs in midden van vier borden leggen en kipfilet er bovenop leggen. Garneren met verse tijm. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 26 g - koolhydraten 13 g

## Gevulde reuzenchampignons

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 reuzenchampignons,  
1 kleine ui,  
10 gram boter of margarine,  
zout, peper,  
3 eetlepels pesto alla genovese, (potje à 135 g, Granditalia),  
1 eetlepel paneermeel,  
4 blaadjes eikenbladsla,  
2 kerstomaatjes,  
1 1/2 à 2 dl droge witte wijn,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

- 1.Vorbereiden: Champignons met keukenpapier schoonvegen en voetjes uit hoeden draaien. Voetjes fijnhakken. Uitje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan boter verhitten. Ui en gehakte champignon ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Op smaak brengen met zout en -peper. Laten afkoelen. Pesto en paneermeel erdoor roeren. Pestomengsel in champignonhoeden scheppen.
- 2.Eikenbladsla wassen en in zeef goed laten uitlekken. Kerstomaatjes wassen en in vieren snijden.
- 3.Bereiden: Champignonhoeden naast elkaar in pan schikken en zoveel witte wijn erbij schenken dat hoeden voor ongeveer 3/4 onderstaan. Op matig hoog vuur wijn langzaam aan de kook brengen. Reuzenchampignons, afgedekt, in ca. 5 minuten zachtjes gaarkoken.
- 4.Op vier kleine borden blaadje eikenbladsla leggen. Gevulde reuzenchampignons erop en garneren met partjes kerstomaat

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 3 g -vet 7 g - koolhydraten 3g

## Gevulde schelpen met fruitsalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

2 schaaltjes meloensalade (à 200 g, AH Huistraiteur),  
sla groom uit spuitbus,  
2 eetlepels vanillevla,  
6 gebakschelpen (Jos Poell)

### ***Bereiding***

Bereiden: Meloensalade in zeef laten uitlekken. 3 eetlepels slagroom mengen met vla en in schelpen scheppen. Fruit erover verdelen. Garneren met toefje slagroom.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 5 g - koolhydraten 12 g

## Gevulde tomaten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 vleestomaten,  
75 g achterham,  
75 g gerookte kaas,  
1 takje peterselie,  
1 teentje knoflook,  
3 sneetjes oud wit brood,  
zout, peper,  
aardenwerken ovenschaal met deksel (bijvoorbeeld Römertopf)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Tomaten wassen en van bolle kant kapjes afsnijden. Met theelepel tomaten uithollen (pulp bewaren). Ham en kaas fijnsnijden. In kopje peterselie fijnknippen. Knoflook fijn hakken. (In keukenmachine) brood fijn verkrumelen. Ham, kaas, knoflook en peterselie door broodkruim mengen. Zoveel tomatenpulp toevoegen dat gebonden mengsel ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 90 °C of gaovenstand 1. Tomaten vullen met broodmengel en in ovenschaal zetten. 2 à 3 Eetlepels water op bodem scheppen. Schaal afdekken en in oven schuiven. Tomaten in ca. 1 1/2 uur gaar laten worden. Tomaten op vier borden zetten.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 6 g - koolhydraten 17 g

## Gevulde vissoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

- 1 zakje Tom Yum soup (50 g, Asian Home Gourmet),
- 2 pakjes kabeljauwfilet (à 200 g, diepvries, AH),
- 1 zak panklare Thaise mix (400 g, AH),
- 1 pakje roze garnalen (125 g, AH),
- 2 takjes basilicum (zakje à 15 g),
- 1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Inhoud zakje Tom Yum soup aan kokend water toevoegen en al roerend oplossen tot gladde soep ontstaat.
2. Kabeljauwfilet en Thaise groentemix aan soep toevoegen. Soep opnieuw aan de kook brengen en in ca. 6 minuten zachtjes gaar koken, regelmatig roeren. In kopje basilicum fijnknippen.
3. Garnalen door soep roeren en ca. 2 minuten zachtjes meewarmen. Soep op smaak brengen met citroensap. Basilicum erdoor roeren. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

175 kilocalorieën eiwit 26 g - vet 5 g - koolhydraten 7 g

## Gorgonzoladressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 g gorgonzola-kaas,  
4 eetlepels olijfolie,  
2 eetlepels witte wijnazijn,  
ca. 2 theelepels suiker,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In een kommetje gorgonzola fijnprakken. Beetje voor beetje olie toevoegen . Azijn erdoor roeren. Op smaak brengen met suiker, zout en peper.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per dressing: 135 kilocalorieën

vet 14 g- eiwit 2 g- koolhydraten 1 g

## Gorgonzolapeertjes met munt

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

50 g bloem,  
zout,  
2 eetlepels olie,  
2 grote rijpe handperen,  
citroensap,  
100 g Gorgonzola,  
(versgemalen) peper,  
1 eiwit,  
1 zakje verse munt (15 g),  
frituurolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Boven kom bloem met zout zeven. Olie en 8 eetlepels warm water erdoor roeren en alles tot glad beslag kloppen. Kom afgedekt op koele plaats ca. 1 uur laten staan.

Bereiden: Frituurolie verhitten tot 190 °C. Intussen peren schillen, halveren en klokhuis verwijderen. Peren besprenkelen met enkele druppels citroensap. Gorgonzola in 4 stukjes snijden en in klokhuisholte van peren leggen. Peren op vier bordjes leggen en peper erboven malen. Peerhelften garneren met blaadje munt. Eiwit heel stijf kloppen en voorzichtig door beslag spatelen. 20 Mooie muntblaadjes van takjes nemen (rest wordt niet gebruikt). Muntblaadjes één voor één door beslag halen. Helft van muntblaadjes in ca. 3 à 4 minuten mooi goudbruin frituren. Gefrituurde muntblaadjes voorzichtig uit frituurolie scheppen en op keukenpapier laten uitlekken. Dit nogmaals herhalen. Muntblaadjes naast peren over bordjes verdelen. Eventueel serveren met warm noten- of mueslibrood.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

eiwit 6 g - vet 14 g - koolhydraten 14 g

## Goulashpasta met kalkoenballetjes

---

Menugang	Pasta	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

500 g kalkoengehakt (Frik),  
400 g tagliatelle,  
3 eetlepels boter of margarine,  
1 zakje groentefantasie (400 g),  
2 theelepels goulashkruiden (Silvo),  
2 theelepels karwijzaad,  
1 blikje tomatenpuree (70 g),  
cayennepeper,  
zout

### ***Bereiding***

Bereiden: Gehakt (= gekruid) tot ca. 24 balletjes rollen. Pasta volgens gebruiksaanwijzing op verpakking koken. Intussen in pan 1 eetlepel boter verhitten, gehaktballetjes ca. 5 minuten bakken, uit pan op bord scheppen. In zelfde pan rest van boter verhitten, groentefantasie ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Goulashkruiden en karwijzaad erdoor scheppen. Tomatenpuree en 3 dl water erdoor roeren, op smaak brengen met cayennepeper en zout. Gehaktballetjes in goulashsaus scheppen en nog ca. 5 minuten afgedekt verwarmen, af en toe roeren. Pasta over vier borden verdelen, goulash erover scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën  
eiwit 41 g- vet 18 g - koolhydraten 81 g

## Gourmet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

3 bosuitjes,  
1 zachtzure appel,  
2 theelepels citroensap,  
1 pak rösti,  
zout, peper,  
1 blikje ananasstukjes,  
2 stokbroden,  
1 kipgourmetpakket,  
1 gourmetpakket vlees,  
6 bakgeitenkaasjes (AH),  
125 g boter of margarine,  
ca. 2 dl (zonnebloem)olie,  
1 potje kruidenboter (AH),  
2 bakjes wortelrauwkost,  
1 bakje knoflookdressing,  
2 bakjes koolrauwkost,  
1 bakje honing-mosterd dressing,  
3/4 fles barbecuesaus,  
3/4 fles Exotic Sauce (Heinz),  
1 à 2 bakjes knoflookdip (AH Huistraiteur),  
1 à 2 bakjes avocadodip (AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Appels schillen en fijnraspen. Bedruppelen met citroensap. In kom rösti, bosui en appel door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Ananas laten uitlekken.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vlees uit gourmetpakketten over schalen verdelen. Kaasjes op bord leggen. Boter, olie en kruidenboter over 6 kommetjes verdelen. In kom wortelrauwkost mengen met knoflookdressing. In andere kom koolrauwkost, ananas en honing-mosterd dressing door elkaar scheppen. Stokbrood dun bestrijken met water en in 3 à 4 minuten warm en knapperig bakken. Brood in plakjes snijden en in mand leggen. Sausjes over 6 kommetjes verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 1575 kilocalorieën  
eiwit 47 g - vet 125 g - koolhydraten 68 g

## Grapefruitsoep met roomijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 dl witte wijn,  
100 g geleisuiker speciaal (Van Gilse),  
1 theelepel nat uit potje gember,  
1/2 zakje vanillesuiker,  
2 rode grapefruits,  
8 blaadjes munt,  
1/2 liter roomijs

### ***Bereiding***

Vorbereiden: In pan wijn, suiker, nat van gember en vanillesuiker aan de kook brengen. Wijn ca. 1 minuut laten koken tot alle suiker is opgelost. Gelei laten afkoelen. Boven kom grapefruits dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen. Door gelei 2 eetlepels grapefruitsap roeren. Munt in dunne reepjes knippen.

Bereiden: Gelei en partjes grapefruit over vier diepe borden verdelen. Op elk bord een bolletje roomijs leggen. Garneren met reepjes munt.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 6 g - koolhydraten 46 g

## Gratineren

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Om een gerecht een mooi en lekker krokant goudbruin korstje te geven, kan het gegratineerd worden in de oven. Hiervoor wordt het afgedekt met een laagje kaas, paneermeel met klontjes boter, room of een speciale saus. Gebruik voor het gratineren de bovenwarmte van een op de hoogste stand voorverwarmde conventionele oven, of het grillelement.

Voor gerechten die al warm zijn, maar alleen nog een krokant korstje moeten krijgen, is het grillelement het handigst. Moet het gerecht ook nog worden verwarmd dan kunt u beter op een lagere temperatuur gratineren. Stel hiervoor de oventemperatuur lager in of plaats de schaal verder van het grill element.

## Gravad lachs met olijven

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 knoflookolijven,  
1/2 rode ui,  
1 tomatomaat,  
1 rode peper,  
1 zakje verse barbecuekruidenmix,  
1 eetlepel olijfolie,  
1 theelepel citroenrasp (potje, Baukje),  
1 eetlepel blanke rum (slijter),  
25 g room boter,  
2 pakjes gravad lachs (à 100 g, AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Olijven in kleine stukjes snijden. Ui pellen en fijn snipperen. Tomaat wassen, halveren en pitjes verwijderen. Tomaat in kleine blokjes snijden. Peper wassen, halveren en zaadjes verwijderen. Peper in kleine stukjes snijden. 2/3 Deel van kruiden fijn snijden.

Bereiden: In koekenpan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Peper en olijven ca. 2 minuten meebakken. Kruiden, citroenrasp en rum erdoor roeren. In grote koekenpan boter smelten. Gravad lachs kort aan beide kanten bakken, tot zalm heel lichtbruin kleurt. Van vuur af tomatenblokjes door olijven roeren. Gravad lachs over vier borden verdelen. Olijvenratatouille ernaast scheppen. Garneren met rest van verse kruiden.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 15 g - koolhydraten 1 g

## Griesmeelcoupe

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
vet 15 g -, eiwit 9 g - koolhydraten 51 g

## Griesmeelpudding met tutti frutti

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

-Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën

vet 1 g- eiwit 5 g- koolhydraten 64 g

## Grillen

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Gegrilde gerechten worden bereid boven directe hitte. Dat kan gloeiende houtskool in de barbecue zijn, maar ook de directe hitte van een grill in de oven of een grillpan op het fornuis. Door de hoge temperatuur schroeit het vlees snel dicht. Niet alleen vlees kan worden gegrild, ook vis, gevogelte en groenten van de grill krijgen een heel eigen smaak en aroma.

Zout en grillen

Voeg zout altijd pas na het grillen toe. Zout ontrekt namelijk vocht aan een gerecht waardoor het droog en taai wordt. Bovendien krijgt het dan ook geen mooi korstje.

Grillen in de grillpan

Binnenshuis grillen gaat heel gemakkelijk met een speciale grillpan of een grillplaat die op het fornuis wordt verwarmd. Bestrijk de pan of plaat vooraf dun met olie om aanbakken te voorkomen. Gebruik niet te veel olie, want dan wordt het vlees niet gegrild maar gebakken.

Grillen in de oven

De meeste moderne ovens zijn uitgerust met een grillelement boven in de oven en een daarbij behorend draaispit. Onder het grillelement kunnen lapjes vlees, maar ook vis, gevogelte en groente worden bereid. Het draaispit wordt voornamelijk voor grote stukken vlees of bijvoorbeeld hele kippen gebruikt. De meeste heteluchtovens zijn uitgerust met een zogenaamde circulatiegrill. Dat betekent dat als de heteluchtoven is ingeschakeld op een hoge temperatuur, de ventilator de warmte wordt verspreid in de oven. Zo worden gerechten snel rondom bruin en krokant.

Stap voor stap grillen

Stap 1

Zorg ervoor dat de grill heet is, Steek de houtskool een halfuur van tevoren aan of laat de grill ten minste 10 minuten voorverwarmen. Bestrijk het te grillen vlees vooraf met olie eventueel vermengd met kruiden, dan droogt het minder snel uit. Bestrijk ook het rooster met olie om vastplakken te voorkomen.

Stap 2

Gebruik een tang om het vlees op het rooster te leggen en om tussentijds te keren. Als je met een vork in het vlees prikt droogt het uit. Bij de barbecue kan het vleesnat dat in de gloeiende houtskool druipt vlam vatten waardoor het vlees verbrandt. Dep vlees dus goed droog.

Stap 3

Keer vlees regelmatig met de tang en let er op dat het niet verbrandt. Zorg er bij de barbecue voor dat de houtskool blijft gloeien en niet gaat vlammen. Voeg eventueel wat houtskool toe of zet het rooster een standje hoger.

Tips:

Gare vis valt snel uit elkaar op het rooster van de barbecue. Om dit te voorkomen zijn er speciale

## Grillen

---

visroosters te koop. Deze bestaan uit twee roosters waartussen je de vis kunt klemmen. Daarmee kan de vis gemakkelijk worden gekeerd van de grill worden afgenomen. Overigens is de klem ook erg handig voor dunne lapjes vlees en hamburgers.

Varkensvlees en gevogelte moeten altijd gaar worden gegeten. Op de barbecue kan het vrij lang duren voor het vlees helemaal gaar is. Voor een veiliger en sneller resultaat kun je het vlees vooraf garen in de magnetron. Reken per 100 gram op 1 minuut bij 500 Watt

## Groene asperges met rauwe ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 26 g- eiwit 9 g - koolhydraten 5g

## Groene bonensalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

150 g haricots verts,  
150 g peultjes,  
150 g snijbonen,  
3 stoneleeks,  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
1 teentje knoflook,  
zout,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels (witte wijn)azijn,  
1 theelepel Franse mosterd,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Haricots verts, peultjes en snijbonen schoonmaken en wassen. Snijbonen schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden. Stoneleeks schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. Knoflook pellen en met platte kant van mes platdrukken.

BEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Haricots verts en snijbonen toevoegen en ca. 5 minuten koken. Peultjes toevoegen en alle bonen in nog ca. 3 minuten beetgaar koken. Intussen in steelpan olie, azijn, mosterd en knoflook zachtjes ca. 2 minuten verwarmen. Van vuur af knoflook verwijderen en oliemengsel met garde tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bonen afgieten en overdoen in schaal. Sausje erdoor scheppen. Stoneleeks en peterselie erover strooien.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

## Groene salade met struisvogelsteak

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels,  
1 dl gevogeltesfond (pot à 380 ml, AH),  
1/2 zakje verse koriander (zakje à 15 g),  
3 eetlepels hazelnootolie (Royal Mail),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
25 g pecannoten,  
2 struisvogelsteaks (à ca. 150 g),  
1 zakje veldsla (zakje à 75 g),  
100 g rucola (zakje à 30 g),  
25 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uit snijden, hierbij sap opvangen. In steelpan sinaasappelsap met fond aan de kook brengen en ca. 2 minuten op hoog vuur laten inkoken. Laten afkoelen. In kopje koriander fijnknippen. Koriander en olie door sinaasappelmengsel kloppen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Pecannoten grof hakken.

Bereiden: Struisvogelsteaks in ca. 15 minuten op kamertemperatuur laten komen. Worteltjes van veldsla verwijderen. Rucola in stukken van ca. 4 cm snijden. In kom veldsla, rucola en helft van dressing luchtig door elkaar scheppen. Salade als berg op vier borden scheppen. Partjes sinaasappel erover verdelen. In koekenpan boter verhitten. Struisvogelsteaks op hoog vuur in ca. 4 à 5 minuten bruin en van binnen rosé bakken, regelmatig keren. Bestrooien met zout en peper. Steaks op snijplank leggen. Rest van dressing door bakvet roeren en aanbaksels losroeren. Steaks schuin in mooie plakjes snijden. Plakjes vlees schuin tegen salade aan leggen. Pecannoten erover strooien. Lauwwarme dressing erover sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 20 g - koolhydraten 7 g

## Groente-bonensoep met chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (olijf)olie,  
2 zakjes Italiaanse soepgroente (à 250 g),  
2 groentebouillontabletten,  
1 blik witte bonen in tomatensaus (425 g),  
1 duopak chorizoreepjes (150 g),  
zout,  
peper,  
2 theelepels oregano

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Intussen in soeppan olie verhitten. Soepgroenten al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Kokend water bij groenten schenken. Bouillontabletten erboven verkruimelen en afgedekt ca. 3 minuten koken. Bonen en chorizoreepjes toevoegen en ca. 5 minuten op laag vuur meewarmen, niet meer laten koken. Soep op smaak brengen met zout en peper. Bestrooien met oregano. (Serveren met stokbrood.)

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 25 g - koolhydraten 21 g

## Groentecrumble

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g boter of margarine,  
200 g volkoren tarwemeel,  
50 g gemengde noten,  
100 g geraspte cheddar,  
2 eetlepels sesamzaad,  
1 grote ui,  
300 g broccoli,  
375 g winterpeen,  
225 g tomaten,  
4 takjes peterselie,  
2 eetlepels olie,  
1 dl melk,  
1 groentebouillontablet,  
zout,  
peper,  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: 100 G boter met 175 g meel tot kruimelig geheel wrijven. Noten fijnhakken. Kaas, noten en sesamzaad erdoor mengen. Ui pellen en snipperen. Broccoli wassen en in roosjes verdelen.

Winterpeen en broccolisteel schillen, wassen en in stukjes snijden. Tomaten wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Peterselie fijnknippen.

2. In pan olie verhitten en ui op laag vuur ca. 2 minuten fruiten. Wortel, rettich en tomaten toevoegen en ca. 10 minuten laten sudderen, af en toe roeren. Rest van meel en boter erdoor roeren. Melk, peterselie en 3 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Op smaak brengen met zout en peper.

Aan de kook brengen en ca. 15 min laten sudderen tot groenten gaar zijn. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Mengsel overdoen in schaal. Crumble-laag erover uitspreiden en iets aandrukken. In midden van oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin bakken.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 750 kilocalorieën

eiwit 20 g - vet 56 g - koolhydraten 43 g

## Groentelasagne met warmgerookte zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak broccoli-kaaslasagne (450 g, AH Huistraiteur),  
1 pakje klassieke hollandaisesaus (AH, koelvitrine),  
1 eetlepel groene pesto,  
2 stukken warmgerookte zalm (AH, koelvitrine)

### ***Bereiding***

Bereiden: Broccoli-kaaslasagne volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. In pan met water, volgens aanwijzing op verpakking hollandaisesaus verwarmen. Vervolgens verpakking en pesto erdoor roeren. Intussen warmgerookte zalm volgens aanwijzing op verpakking verwarmen. Lasagne over twee borden verdelen en warme zalm erbij leggen. Saus apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 665 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 42 g - koolhydraten 34 g

## Groenten 'en papillote'

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 rode paprika,  
1 gele paprika,  
1 dunne prei,  
1 kleine courgette,  
1 eetlepel kruidenboter,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 stukken bakpapier á 40 x 40 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in ringetjes snijden. Courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Beide stukken bakpapier tot ca. 1 cm van randen invetten met helft van kruidenboter. Groenten op helft van bakpapier verdelen. Bestrooien met peper. Rest van kruidenboter in blokjes snijden en op groenten leggen. Andere helft van bakpapier diagonaal over groenten vouwen. Randen op elkaar leggen en samen iets naar binnen rollen, zodat alle randen gesloten zijn. In midden van oven pakketjes in ca. 20 minuten gaar bakken. Pakketjes elk op bord leggen en bovenop iets openscheuren.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 4 g - koolhydraten 14 g

## Groenterolletje met citroensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

## Groenterolletje met citroensaus

---

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

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 4 g - koolhydraten 35 g

## Groentesalade met gefrituurde tijm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g witte asperges,  
4 portobello champignons,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
1 1/2 eetlepel balsamicoazijn,  
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden op olie (Silvo),  
1 zakje verse tijm,  
1 eiwit,  
75 g bloem,  
1 teentje knoflook,  
olie om te frituren,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Asperges schillen. Ca. 4 cm van onderkant afsnijden en in lengte halveren. Van Portobello's steeltjes afsnijden en horizontaal halveren. Steeltjes in dunne plakjes snijden. In steelpan 1 theelepel olie verhitten en dunne plakjes van steel ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Op smaak brengen met zout en peper. In kom 4 eetlepels olie, azijn en 1 theelepel Italiaanse kruiden tot sausje kloppen. Steeltjes erdoor roeren. Takjes tijm in kleine stukjes van ca. 2 cm knippen.

Bereiden: Grill voorbereiden op hoogste stand. In kom eiwit stijfkloppen. Bloem, 2 eetlepels olie, 1 dl lauwwarm water en snufje zout en peper erdoor spatelen tot luchtig beslag. In kommetje 2 eetlepels olie mengen met rest van Italiaanse kruiden. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Asperges en plakken Portobello's dun bestrijken met kruidenolie en op bakrooster leggen. Groenten ca. 10 cm onder hete grill schuiven. Groenten in 3 à 4 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Intussen in frituurpan olie verhitten. Tijmtakjes door beslag halen en in 1 à 2 minuten knapperig bakken. Harde onderkant van takjes snijden. Groenten dakpansgewijs op borden leggen. Dressing over groenten sprenkelen. Garneren met tijmtakjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 26 g - koolhydraten 18 g

## Groenteschnitzels met komijnekaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

6 sneetjes oud bruinbrood,  
1 bakje rauwkost (150 g),  
1 zakje gemalen oude kaas met komijn (150 g, AH),  
2 eetlepels kerriesaus (flesje),  
2 (scharrel)eieren,  
zout,  
peper,  
50 g paneermeel,  
40 g boter of margarine,  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Brood fijn verkrumelen (in keukenmachine). In kom brood, rauwkost, kaas, kerriesaus en 1 ei goed vermengen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Mengsel tot 8 driehoekige schnitzels vormen. In diep bord ander ei loskloppen. Op plat bord paneermeel strooien. Schnitzels eerst door ei halen, dan door paneermeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met paneermeel. In grote koekenpan boter verhitten. Schnitzels in ca. 4 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Serveren met gebakken chillo's (gekruide aardappeltjes) en tomaten-veldsla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 19 g - koolhydraten 34 g

## Groenteschotel met cashewnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g sugar snaps,  
1 blikje maïskorrels (netto 150 g, Bonduelle),  
2 teentjes knoflook,  
1 stukje verse gember van 4 cm,  
2 theelepels olie,  
1 zakje roerbakgroentemix (400 g, AH),  
2 eetlepels sla groom,  
1/2 theelepel cayennepeper,  
125 g cashewnoten (zakje à 125 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sugar snaps schoonmaken en wassen. Maïs laten uitlekken. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Gember schillen en fijnsnipperen. In wok olie verhitten. Knoflook en gember ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Roerbakmix, sugar snaps en maïs toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. 2 dl water toevoegen en groenten ca. 10 minuten laten koken tot water verdampt is, af en toe omscheppen. Slagroom en cayennepeper erdoor roeren. Intussen in droge koekenpan noten roosteren. Groenten in lage schaal scheppen. Cashewnoten erover strooien. Serveren met (noten)brood.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 20 g - koolhydraten 16 g

## Groentesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 5 g - koolhydraten 3g

## Groentesoep met rode wijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 2 g - koolhydraten 10 g

## Groente-'toffees'

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250g, diepvries, Easy Bakery),

1 worteltje,

1 stukje prei van ca. 5 cm,

1 eetlepel olie,

50 g taugé (schaaltje á 250 g),

1 1/2 eetlepel sambalsaus hot (Conimex),

1 eetlepel gezouten pinda's,

1 eiwit, keukenpapier,

frituurolie,

frituurpan

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.) Worteltje schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in lengte halveren. Helften in dunne plakjes snijden. In pan olie verhitten. Wortel en prei al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Taugé toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Sambalsaus en pinda's erdoor roeren. Groentemengsel laten afkoelen. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in breedte halveren. Eiwit loskloppen. Elk plakje met eiwit bestrijken. Aan één korte kant van elk deegplakje 1 eetlepel groentemengsel scheppen. Deeg over vulling heen oprollen. Zijkanten van rolletjes dichtdrukken, zodat 'toffees' ontstaan. Toffees tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. 4 Toffees in frituurmandje leggen en in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. In vergiet laten uitlekken. Op dezelfde manier rest van toffees frituren. Toffees op schaal leggen. Direct serveren.

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

Bevat per stuk: 115 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 2 g - koolhydraten 8g

## Grootmoederstaart

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 8 g - koolhydraten 56 g

## Grotchampignonconsommé

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 groentebouillontabletten,  
1/2 prei,  
5 takjes selderij,  
1/2 zakje verse knoflookbieslook,  
1 bakje grotchampignons (250 g),  
10 g boter,  
zout,  
peper  
1 dl Madeira ,  
2 theelepels ketjap manis

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: In pan 1 liter water met bouillontabletten aan de kook brengen. Prei schoonmaken, wassen en in stukken van 3 á 4 cm snijden. Stukken prei en takjes selderij aan bouillon toevoegen en ca. 15 minuten zachtjes laten trekken. Boven andere pan bouillon zeven. Knoflookbieslook boven kopje kleinknippen. Grotchampignons -schoonmaken en in plakjes snijden  
2.In koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten. Plakjes grotchampignon ca. 3 minuten zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Plakjes grotchampignon, Madeira en ketjap aan bouillon toevoegen. Nog ca. 1 minuut zachtjes verwarmen.  
3.Bereiden: Grotchampignonconsommé eventueel opnieuw verwarmen en in vier diepe borden scheppen. Knoflookbieslook erin strooien.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 3 g - koolhydraten 5 g

## Guacamole

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 sjalotje,  
1 tomaat,  
2 rijpe avocado's,  
ca. 1 1/2 eetlepel citroensap,  
3 eetlepels zure room,  
zout,  
tabasco,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotje pellen en in stukken snijden. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Avocado's schillen, halveren en pitten verwijderen. In keukenmachine sjalot, tomaat, avocado's, 1 eetlepel citroensap en zure room pureren (niet te fijn, er horen nog stukjes in te zitten). Guacamole op smaak brengen met rest van citroensap, zout en tabasco. In schaalte doen. Serveren met tortillachips.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën  
vet 8 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

## Guacamole (basisrecept)

---

Menugang Borrelhapjes  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

2 rijpe avocado's,  
1 limoen,  
1/2 ui,  
zout,  
enkele druppels tabasco

### ***Bereiding***

Bereiden: Avocado's halveren, pit verwijderen en schillen. Vruchtvlees in stukjes snijden en in kommetje doen. Limoen uitpersen en sap aan avocado toevoegen. Ui pellen, fijnsnipperen en door avocado mengen. Snufje zout en enkele druppels tabasco toevoegen en geheel met vork fijnprakken (of in keukenmachine pureren). Lekker als dipsaus bij tortillachips. Guacamole direct serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per portie: 60 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 5 g - koolhydraten 4 g

## Guacamole met mango

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

2 rijpe avocado's,  
1 limoen,  
1/2 ui,  
zout,  
enkele druppels tabasco,  
1/2 mango,  
1/2 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: Avocado's halveren, pit verwijderen en schillen. Vruchtvlees in stukjes snijden en in kommetje doen. Limoen uitpersen en sap aan avocado toevoegen. Ui pellen, fijnknippen en door avocado mengen. Snufje zout en enkele druppels tabasco toevoegen en geheel met vork fijnprakken (of in keukenmachine pureren). Mango schillen en in blokjes snijden. Koriander fijnknippen. Mango en koriander door guacamole mengen. Schep wat guacamole voor bij de borrel op plakjes Parmaham en rol ze op. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 5 g - koolhydraten 7 g

## Guacamole met spekjes en salie

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

100 g spekjes,  
2 rijpe avocado's,  
1 limoen,  
1/2 ui,  
zout,  
enkele druppels tabasco  
1 theelepel salie

### ***Bereiding***

Bereiden: In koekenpan spekjes uitbakken. Avocado's halveren, pit verwijderen en schillen. Vruchtvlees in stukjes snijden en in kommetje doen. Limoen uitpersen en sap aan avocado toevoegen. Ui pellen, fijnsnipperen en door avocado mengen. Snufje zout en enkele druppels tabasco toevoegen en geheel met vork fijnprakken (of in keukenmachine pureren). Spekjes en salie door guacamole mengen. Vul met deze guacamole gehalveerde eieren. Guacamole direct serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 11 g - koolhydraten 4 g

## Guacamole met walnoot en rucola

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

2 rijpe avocado's,  
1 limoen,  
1/2 ui,  
zout,  
enkele druppels tabasco,  
45 g walnoten,  
1/2 bakje rucola (à 30 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Avocado's halveren, pit verwijderen en schillen. Vruchtvlees in stukjes snijden en in kommetje doen. Limoen uitpersen en sap aan avocado toevoegen. Ui pellen, fijnsnipperen en door avocado mengen. Snufje zout en enkele druppels tabasco toevoegen en geheel met vork fijnprakken (of in keukenmachine pureren). Walnoten fijnhakken en rucola fijn snijden. Walnoten en rucola door guacamole mengen. Vul met deze guacamole bijvoorbeeld gehalveerde uitgeholde tomaten als borrelhapje. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 8 g - koolhydraten 4 g

## Guacamole met zalm en tuinkers

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

2 rijpe avocado's,  
1 limoen,  
1/2 ui,  
zout,  
enkele druppels tabasco,  
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g, AH),  
1/2 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Avocado's halveren, pit verwijderen en schillen. Vruchtvlees in stukjes snijden en in kommetje doen. Limoen uitpersen en sap aan avocado toevoegen. Ui pellen, fijnsnipperen en door avocado mengen. Snufje zout en enkele druppels tabasco toevoegen en geheel met vork fijnprakken (of in keukenmachine pureren). Zalmblokjes en fijngeknipte tuinkers door guacamole mengen. Serveren op plakje komkommer. Guacamole direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 6 g - koolhydraten 1 g

## Guacamoletoentjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes wit casinobrood,  
2 vleestomaten,  
1 bakje dipsaus avocado (115 g, AH Huistraiteur),  
1 eetlepel slagroom,  
(versgemalen) zwarte peper,  
12 zwarte olijven zonder pit,  
1 bakje tuinkers,  
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Brood in broodrooster roosteren. Uit brood met uitsteekvormpje 8 rondjes steken. Tomaten wassen en in dunne plakjes snijden. Guacamole losroeren met slagroom.  
2. Op vier borden elk 1 rondje brood leggen. Plakje tomaat erop leggen. Bestrooien met peper. Bestrijken met guacamole. Hierop rondje brood leggen. Plakje tomaat erop leggen. -Op elk torentje 1 eetlepel guacamole scheppen.  
3.2 Olijven in vieren snijden en op guacamoletoentjes leggen. Rest van olijven fijnhakken en op bord rond torentje strooien. Tuinkers van bedje knippen en op bord strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 9 g -  
koolhydraten 24 g

## Gumbo met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1 rode paprika,  
3 sten gels bleekselderij,  
500 g kipfilet,  
100 g chorizo aan een stuk,  
4 eetlepels olie,  
2 kippenbouillontabletten,  
2 eetlepels Cajunkruiden,  
50 g bloem,  
1 courgette,  
3 bosuitjes,  
1/2 zakje verse peterselie,  
ca. 8 druppels hot peppersauce (Casa Fiësta)

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui, paprika en bleekselderij schoonmaken en fijnsnijden. Kipfilets in grove stukken snijden. Chorizo in stukjes snijden. In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en chorizo in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken. Uit pan op bordje scheppen. In bakvet kipfilet rondom lichtbruin bakken. Bouillontabletten erboven verkrumelen. Helft van Cajunkruiden en 3/4 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en kip in ca. 20 minuten zachtjes gaar laten worden. In pan met dikke bodem 2 eetlepels olie en bloem door elkaar roeren en op zacht vuur al roerend in ca. 10 à 20 minuten nootbruin laten worden. Ui, paprika en bleekselderij erdoor roeren en in ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen. Al roerend groentemengsel, chorizo en rest van Cajunkruiden aan bouillon toevoegen. Courgette schoonmaken en in blokjes snijden. Bosuitjes in ringetjes snijden. Peterselie fijnhakken. Courgette, bosui en peterselie aan gumbo toevoegen en ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen en binden tot niet te dikke saus. Op smaak brengen met hot peppersauce. Serveren met rijst.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 27 g - koolhydraten 23 g

## Haaskarbonade à la bonne femme

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

1 ui,  
1 grote aardappel (vastkokend, ca. 200 g),  
1 pakje haaskarbonades á la minute (2 stuks),  
zout,  
peper,  
1 eetlepel boter of margarine,  
50 g magere spekreepjes (á 250 g, AH),  
1 zakje panklare groentefantasie (250 g),  
2 theelepels Provençaalse kruiden,  
1 dl droge witte wijn,  
hapjespan,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en grof snipperen. Aardappel schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Karbonades bestrooien met zout en peper. In hapjespan boter verhitten. Karbonades op hoog vuur in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Op bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Spekreepjes in bakvet ca. 1 minuut bakken. Ui, aardappelblokjes, groentefantasie en kruiden toevoegen. Al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Wijn erbij schenken. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes smoren. Op smaak brengen met zout en peper. Groentemengsel op bord scheppen. Karbonades erop leggen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
vet 7 g - eiwit 10 g - koolhydraten 11 g

## Haaskarbonade met kruidenpanade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 haaskarbonades (à ca. 125 g),  
zout,  
peper,  
6 sneetjes oud witbrood,  
2 pakjes Italiaanse keukenkruiden (à 25 g, diepvries, Iglo), 2  
eieren,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels boter of margarine,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Karbonades bestrooien met zout en peper. Korstjes van brood snijden. Brood in  
keukenmachine of met mixer fijnmalen. Italiaanse kruiden erdoor scheppen.  
2. In diep bord eieren loskloppen. Op plat bord broodkruim strooien. Karbonades eerst door ei  
halen, dan door broodkruim wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met broodkruim.  
3. In koekenpan olie en boter zachtjes verhitten. Haaskarbonades in ca. 10 à 15 minuten  
lichtbruin bakken, halverwege keren. Serveren met aardappelpuree en broccoli.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 23 g -  
koolhydraten 18 g

## Haaskarbonade met spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes haaskarbonades à la minute (à ca. 150 g, AH),  
1 eetlepel cajunkruiden (AH),  
50 g boter of margarine,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 zakken panklare spinazie (à 300 g),  
4 eetlepels pijnboompitten,  
zout,  
6 eetlepels man gochutney (potje 200 g, Conimex)

### ***Bereiding***

Bereiden: Vlees aan beide kanten bestrooien met cajunkruiden. In grote koekenpan boter verhitten. Vlees in ca. 2 minuten bruinbakken, halverwege keren. In wok of grote braadpan olie verhitten. Spinazie en pijnboompitten op hoog vuur al omscheppend ca. 3 minuten verhitten. Op smaak brengen met zout. Met schuimspaan spinazie op midden van vier borden scheppen. Vlees erop leggen. Chutney ernaast scheppen. Serveren met rijst.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 24 g - koolhydraten 15 g

## Haaskarbonades met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 haaskarbonades,  
zout, peper,  
1 volle eetlepel zwarte peperkorrels,  
3 eetlepels vloeibare honing,  
3 eetlepels Zaanse mosterd (Huisman),  
40 g zachte boter of margarine,  
125 ml droge witte wijn,  
2 eetlepels cognac of vieux (slijter),  
15 g koude boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Karbonades bestrooien met zout en peper. Peperkorrels kneuzen. Honing, mosterd, boter en peperkorrels door elkaar roeren. Karbonades heel dun bestrijken met mosterdboter. Op rooster leggen en onder hete grill schuiven met lekbak eronder. Karbonades ca. 9 minuten grillen, halverwege keren en rest van mosterdboter erover verdelen. Opgevangen braadvocht in pan schenken. Wijn en cognac erdoor roeren. Saus ca. 5 minuten op halfhoog vuur iets inkoken. Intussen koude boter in blokjes snijden. Boter al kloppend door saus mengen, zodat licht gebonden saus ontstaat. Saus over vlees schenken. Serveren met broccoli met uitgebakken spekreepjes en gebakken krielaardappels.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 17 g - koolhydraten 10 g

## Haasmedaillons met balsamicodressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 3 teentjes knoflook,

5 eetlepels (olijf)olie,ersonen

400 g hazenrugfilets,

zout,

(versgemalen) zwarte peper,

2 eetlepels balsamicoazijn,

100 g zwarte olijven met pit,

1 eetlepel basilicum (diepvries, Iglo),

keukenpapier

### ***Bereiding***

1:Bereiden: Knoflook pellen en in plakjes snijden. In pan olie verhitten en knoflook op hoog vuur in ca. 2 minuten bakken. Uit pan op keukenpapier scheppen. Olie bewaren.

2:Vier borden voorverwarmen. Hazenrugfilets in plakken van ca. 2 cm dik snijden.

Haasmedaillons bestrooien met zout en peper. Olie weer verhitten en haasmedaillons in ca. 2 à 3 minuten bruinbakken, halverwege keren. Uit pan op borden scheppen. Pan van vuur nemen en azijn door olie roeren, aanbaksels losroeren. Olijven en basilicum door dressing roeren. Dressing om plakjes haas scheppen, gebakken knoflook erop leggen. Serveren met verse tagliatelle en broccoli.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

285 kilocalorieën eiwit 22 g - vet 22 g -

koolhydraten 1 g

## Hachee

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen

helft van basisrecept voor sukadelappen in bier,

3 uien,

25 g boter of margarine,

1 theelepel kruidenbouillonpoeder,

2 sneetjes kruidcake,

zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sukadelappen in blokjes snijden. Uien pellen en snipperen. In braadpan boter verhitten. Uien in ca. 2 minuten zachtjes glazig bakken. Sukadelappen met vocht, bouillonpoeder en 2 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en nog ca. 30 minuten zachtjes stoven. Kruidcake in stukjes snijden en aan hachee toevoegen, blijven roeren tot stoofvocht gebonden is. Op smaak brengen met zout. Serveren met rode kool en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 28 g - koolhydraten 13 g

## Ham in roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

5 sjalotjes,  
50 g boter of margarine,  
1 dl (witte wijn)azijn,  
2 eetlepels bloem,  
1 pot vleesfond (á 380 ml, AH),  
4 jeneverbessen,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
4 dikke plakken achterham (á 100 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. In pan helft van boter verhitten. Sjalotjes in ca. 2 minuten glazig fruiten. Azijn toevoegen en in ca. 5 minuten op matig hoog vuur laten verdampen. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje fond toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Jeneverbessen, zout en peper toevoegen en saus onafgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Crème fraîche erdoor roeren. Nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en plakken ham in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Ham op vier borden leggen. Jeneverbessen uit saus nemen. Beetje saus over ham scheppen. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met broccoli en krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
vet 28 g - eiwit 26 g - koolhydraten 6 g

## Ham met peterseliedressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
vet 12 g - eiwit 11 g - koolhydraten 0 g

## Hamburgers met tomatendressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel witte-wijnazijn,  
1 theelepel Dijon mosterd,  
5 eetlepels tomatensap,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 bakje rucola (30 g),  
1 schaalje hamburgers à la minute (ca. 240 g, AH),  
2 theelepels Pro vençaalse kruiden,  
1 eetlepel boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotje pellen en snipperen. Olie, azijn en mosterd tot dressing kloppen. Tomatensap erdoor kloppen en op smaak brengen met peper. Sjalot erdoor scheppen. Rucola over vier borden verdelen. Hamburgers aan beide kanten bestrooien met Provençaalse kruiden. In koekenpan boter verhitten en hamburgers in ca. 3 minuten bruinbakken, halverwege keren. Hamburgers op rucola leggen. Dressing eromheen sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 18 g - koolhydraten 4 g

## Hamburgertje van kipfilet en garnalen

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
180 g kipfilet,  
1 bakje Hollandse garnalen (100 g, AH),  
1 eierdooier,  
1 theelepel Dijon mosterd,  
1 eetlepel tomatenketchup,  
4 druppels citroensap,  
1 eetlepel paneermeel,  
zout,  
peper,  
3 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
1 krop ijsbergsla,  
1 1/2 eetlepel (balsamico)azijn),  
1 takje peterselie,  
1 zakje verse dragon,  
1/2 zakje verse basilicum

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Kipfilet in kleine stukjes snijden. In kom kipfilet, sjalotje, garnalen, eierdooier, mosterd, tomatenketchup, citroensap, paneermeel, zout en peper mengen. Mengsel tot 4 platte hamburgers vormen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en hamburgers ca. 4 minuten bakken, halverwege voorzichtig keren. Hamburgers op bakplaat leggen en in midden van oven ca. 10 minuten bakken. Intussen sla in grove repen snijden, wassen en uitslaan. In kom azijn en rest van olie tot dressing kloppen. Peterselie, dragon en basilicum erboven fijnknippen en erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sla erdoor mengen. Sla over vier borden verdelen. Hamburger erop leggen. Serveren met warme broodjes.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 13 g - koolhydraten 4 g

## Ham-dille-omeletjes

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (small),  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
zout,  
8 takjes dille,  
4 plakken Yorkham,  
20 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom eieren met crème fraîche loskloppen, op smaak brengen met zout. Helft van dille fijn knippen en door eiermengsel kloppen. In kleine koekenpan 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden en tussen twee borden warmhouden. Op zelfde manier nog 3 omeletjes bakken. Omeletjes op vier borden leggen en op elke omelet 1 plakje ham leggen. Omeletjes dubbelklappen en garneren met rest van dille. Serveren met geroosterd landbrood met boter.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 14 g - koolhydraten 1 g

## Hamrolletjes met bleekselderij

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 11 g - koolhydraten 2 g

## Hamsalade met peultjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

150 g peultjes,  
1 blikje flageolets (netto 400 g, Royal Mail),  
1 sjalotje,  
2 plakken belegen kaas (á ca. 100 g),  
1 pakje hamblokjes (250 g),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels citroensap,  
2 theelepels Limburgse mosterd (Gulpener),  
zout,  
peper,  
snufje suiker,  
1 zakje gemengde sla (200 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Peultjes wassen en schoonmaken. In pan weinig water en zout aan de kook brengen. Peultjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. Peultjes in zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Intussen flageolets laten uitlekken. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Van kaas korstjes afsnijden en in kleine blokjes snijden. In kom olie, citroensap en mosterd tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Peultjes, sjalotje, flageolets, ham en kaas door elkaar scheppen. Dressing erdoor scheppen. Op platte schaal sla verdelen. Salade op midden scheppen. Serveren met bruine pistolets.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
vet 32 g - eiwit 29 g - koolhydraten 10 g

## Handige pannen

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Aspergepan met inzetmandje

Zodra de aspergetijd in juni is aangebroken, wordt het volop genieten van deze boterzachte groente van Hollandse bodem. Bereid ze in deze luxe aspergepan met inzetmandje. De aspergetijd duurt maar even en dus is het wel zo handig dat de pan ook te gebruiken is voor de bereiding van andere ingrediënten. Stoom bijvoorbeeld eens lekker wat groenten in het mandje.

Recepten met asperges

Mosselpan

Wie écht op z'n Belgisch mosselen wil eten, gebruikt een mosselpan. Het hoge deksel maakt omschudden heel gemakkelijk en is ideaal om de lege mosselschelpen in weg te leggen. De pan is buiten het mosselseizoen ook uitstekend bruikbaar: er kunnen naast mosselen ook andere gerechten in worden bereid en door het deksel is hij heel geschikt om gerechten au bain marie in op te warmen.

Mosselrecepten

Pastapan

Met een pastapan heb je in een mum van tijd de beste pasta op tafel. De pan is uitgerust met een deksel met gaatjes in de bovenzijde, waardoor het afgieten van kookwater zeer eenvoudig is.

Recepten met spaghetti

Snelkookpan

Een snelkookpan werkt onder hoge druk, waardoor water extra snel kookt. Handig voor het koken van kwetsbare groenten en vis, maar ook voor het bereiden van vlees, gerechten met een lange kooktijd of om te ontdooien.

Konijn in dragon-roomsaus

In kokosmelk gestoofde Indonesische runderlappen

## Hapje van gravad lachs

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

18 sperzieboontjes,  
zout,  
1/2 theelepels dille op olie (Silvo),  
1 eetlepel olie,  
2 theelepels blanke azijn,  
4 plakjes gravad lachs

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sperzieboontjes wassen, schoonmaken en in stukjes van 1/2 cm snijden. In steelpan water met snufje zout aan de kook brengen. Sperzieboontjes ca. 3 minuten koken. In vergiet naspoelen met koud water. Dille, olie en azijn tot dressing roeren. Dressing door boontjes scheppen en boontjes laten afkoelen.

Bereiden: Plakjes gravad lachs halveren. Boontjes over vier theeschoteltjes verdelen. Plakjes gravad lachs in vieren vouwen en op boontjes leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 6 g - koolhydraten 1 g

## Hardgekookt ei met gerookte zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren,  
200 g gerookte-zalmfilet (à 100 g, AH),  
1 zakje waterkers,  
1 bekertje zure room (125 ml),  
2 eetlepels Zaanse mosterd (Huisman),  
1/2 eetlepel suiker,  
1 eetlepel (witte-wijn)azijn,  
1 theelepel citroensap,  
1 zakje verse dille,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Eieren in 10 minuten hard koken. Afspoelen onder koud water en pellen. Intussen in kommetje zure room mengen met mosterd, suiker, azijn en citroensap. Helft van dille fijnknippen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Zalm in repen snijden.

Bereiden: Waterkers over vier borden verdelen. Op elk bord 3 eetlepels mosterd-dillesaus scheppen. Eieren in plakjes snijden. Eieren en zalm om en om als torentje op de borden stapelen. Garneren met dille.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 17 g - koolhydraten 3 g

## Harlinger haringschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels,  
zout,  
8 haringen,  
4 sjalotjes,  
4 eieren,  
80 g boter of margarine,  
3 bekertjes zure room (à 125 ml),  
1/2 theelepel suiker,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen haringen ca. 10 minuten in koud water leggen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Boven twee kommen eieren splitsen. Haringen in lengte halveren. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Schaal invetten. In pan 20 g boter verhitten en sjalotjes in ca. 4 minuten lichtbruin bakken. In kom scheppen en iets laten afkoelen. 1 Bekertje zure room en haring erdoor roeren. Aan eidooiers aardappels, rest van zure room en boter toevoegen. Met stamper aardappels pureren en alles goed mengen. Eiwitten stijfkloppen. Eiwit door aardappelpuree spatelen. Op smaak brengen met suiker en zout. Helft van aardappelpuree in ovenschaal scheppen. Haringmengsel erover verdelen. Rest van aardappelpuree erover uitstrijken. In midden van oven schotel in ca. 45 minuten gaarbakken. Schotel uit oven nemen en ca. 5 minuten laten rusten.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 805 kilocalorieën

eiwit 33 g - vet 66 g - koolhydraten 21 g

## Hartjestaart

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 10 punten

125 g bloem,  
3 eetlepels maïzena,  
5 eieren (medium),  
125 g suiker,  
1 zakje vanillesuiker,  
1/4 theelepel zout,  
8 blaadjes witte gelatine,  
1 bakje aardbeien (250 g),  
3 eetlepels limonadesiroop aardbei,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
1 bakje luchtige kwark aardbei (450 g, Mona),  
1 flesje aardbeiensaus (200 ml, Tova Betuwe),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
bakpapier,  
velletje papier ca. 21 x 21 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier, invetten en bestuiven met bloem. Boven kom bloem en maïzena zeven. Eieren boven andere kom breken. Eieren met suiker, vanillesuiker en zout in bak met warm water schuimig en dik kloppen. Gezeefde bloem in gedeelten erdoor scheppen. Beslag op bakplaat schenken. Deeg in midden van oven in ca. 15 minuten lichtbruin bakken. Bakplaat uit oven nemen en iets laten afkoelen. Bakpapier van koek trekken en verder laten afkoelen. Intussen op velletje papier hartvorm tekenen en uitknippen. Hartvorm drie keer uit koek snijden. 6 Blaadjes gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten weken. Intussen aardbeien wassen en schoonmaken. Helft in dunne plakjes snijden, rest in stukjes snijden. Sirop aan de kook brengen en van vuur halen. Gelatine goed uitknippen en al roerend in hete sirop oplossen. Stukjes aardbei erdoor roeren en laten afkoelen tot kamertemperatuur. Intussen slagroom stijfkloppen. Kwark door slagroom scheppen. Gelatinemengsel erdoor scheppen en in koelkast iets laten opstijven. Eén hart op taartschaal leggen en helft van aardbeienmengsel erover verdelen. Tweede hart erop leggen en rest van aardbeienmengsel erover verdelen. Afdekken met laatste hart. Taart in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven. Rest van gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water weken. 2 Eetlepels water aan de kook brengen en van vuur halen. Gelatine goed uitknippen en al roerend in hete vloeistof oplossen. Aardbeiensaus erdoor roeren. In koelkast iets laten opstijven. Intussen plakjes aardbei in hartvorm op taart rangschikken. Saus over taart schenken en zijkanten met behulp van kwastje met saus bestrijken. Taart in koelkast in ca. 30 minuten verder laten opstijven. Bereiden: Taart in 10 punten snijden. N.B.: Het papieren hart moet een grootte hebben die drie keer uit de koek op het bakblik te snijden is: aan elke kant een keer en in het midden op z'n kop. Uit de stukjes koek die overblijven kunt u kleine hartjes steken en met poedersuiker bestrooien.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Wachtijd: ca. 2 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

## Hartjestaart

---

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 7 g - koolhydraten 40 g

## Hazenrug met kaneelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 hazenrug,  
50 g boter of margarine,  
zout, peper,  
6 plakjes ontbijtspek,  
mespunt gemalen kardamom,  
mespunt gemalen kruidnagel,  
25 g bloem,  
2 dl wildfond (pot à 380 ml, AH),  
1 dl zoete witte wijn (bv. Gewürztraminer),  
ca. 1/2 theelepel kaneelpoeder,  
2 eetlepels sla groom,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Hazenrug afspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. In pan boter verhitten en hazenrug in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Hazenrug uit pan nemen en in braadslede leggen. Bestrooien met zout en peper. Helft van bakvet erover scheppen en plakjes ontbijtspek erop leggen. In midden van oven hazenrug in ca. 10 à 15 minuten rosé bakken. Oven uitschakelen en hazenrug ca. 5 minuten in oven laten rusten. Intussen in pan door rest van bakvet kardamom en kruidnagel roeren. Bloem toevoegen, gladroeren en ca. 1 minuut laten pruttelen. Al roerend fond en wijn toevoegen en al roerend aan de kook brengen, blijven roeren tot lichtgebonden saus ontstaat. Saus met op smaak brengen kaneel en slag room. Hazenrug op snijplank leggen en met scherp mes filets van bot lossnijden, ook smalle reepjes vlees (haasjes) aan onderkant rug. Filets schuin in dunne plakjes snijden en op warme schaal leggen. Uitgelopen vleessap door saus roeren. Deel van saus over vlees verdelen. Serveren met aardappelpuree, spruitjes en gepocheerde appels gevuld met cranberrycompote.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 800 kilocalorieën  
eiwit 78 g - vet 53 g - koolhydraten 10 g

## Hazenrugfilet met appelrösti

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 stengels bleekselderij,  
2 eetlepels boter of margarine,  
1/2 zak rösti (à 600 g, diepvries, Aviko),  
1 appel (Elstar),  
1 schaalje hazenrugfilets (ca. 200 g),  
zout,  
peper,  
1 dl droge rode wijn,  
1 theelepel vloeibare honing,  
1/2 theelepel salieblaadjes,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bleekselderij schoonmaken, wassen en in reepjes van ca. 2 cm lengte snijden. In hapjespan helft van boter verhitten. Rösti en bleekselderij ca. 3 minuten afgedekt op hoog vuur bakken. Intussen appel schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden. Appel toevoegen aan distimengsel op laag vuur ca. 10 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Intussen één bord voorverwarmen. Hazenrugfilets bestrooien met zout en peper. In andere pan rest van boter verhitten en filets in 6 á 8 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken. Filets uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Wijn, honing en salie door bakvet roeren en op hoog vuur onafgedekt ca. 1 minuut laten inkoken. Filets in schuine plakken snijden en over vier borden verdelen. Wijnsaus erover schenken. Röstimengsel ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie : 400 kilocalorieën  
vet 17 g - eiwit 26 g - koolhydraten 35 g

## Hazenrugfilet met gebakken appel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 hazenrugfilet (225 g),  
2 uien,  
1 grote appel (Goudreinette),  
25 g boter of margarine,  
6 plakjes ontbijtspek (ca. 30 g),  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Hazenrugfilet in plakken van 3 cm snijden en droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Appel schillen, met appelboor klokhuis verwijderen en in ringen van ca. 1/2 cm dik snijden. In koekenpan boter verhitten. Hazenrugfiletplakjes in ca. 2 à 3 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Warm houden in aluminiumfolie. In braadvet spek in ca. 3 minuten knapperig bakken. Uiringen toevoegen en ca. 4 minuten meebakken tot ze licht beginnen te kleuren. Appelplakjes toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Hazenrugfiletplakjes bestrooien met zout en peper. Plakjes appel en ui over twee borden verdelen. Hazenrugfiletplakjes erop leggen. Garneren met spekplakjes. Serveren met aardappelpuree en rode kool.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 78 g - koolhydraten 14 g

## Hazenrugfilet met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 sjalotje,  
40 g boter of margarine,  
3 jeneverbessen,  
1 laurierblaadje,  
1 takje verse tijm (zakje á 15 g),  
1 pot wildfond (380 ml, AH),  
2 hazenrugfilets (á ca. 100 g),  
1 eetlepel Dijonmosterd (Grey),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 dl slagroom,  
1 eetlepel bosvruchtenjam,  
cocktailprikkers,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan helft van boter verhitten en sjalot zachtjes glazig fruiten. Jeneverbessen, laurierblaadje, tijm en fond toevoegen. Aan de kook brengen en fond op hoog vuur in ca. 10 minuten tot de helft inkoken.

**BEREIDEN:** Twee borden voorverwarmen. Hazenrugfilets bestrijken met 2 theelepels mosterd en bestrooien met zout en peper. Punten van filets terugvouwen en vaststeken met cocktailprikkers, zodat filets overal even dik zijn. In koekenpan rest van boter verhitten. Hazenrugfilets in ca. 5 à 6 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken. Op plank leggen en afgedekt met aluminiumfolie ca. 5 minuten laten rusten. Boven bakvet fond door zeef schenken. Slagroom en rest van mosterd erdoor roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Op hoog vuur in ca. 2 à 3 minuten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat. Bosvruchtenjam erdoor roeren. Hazenrugfilets in plakjes snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen. Saus erover scheppen. Rest van saus overdoen in sauskom en erbij serveren. Serveren met gesmoorde groene kool en aardappelpuree.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 43 g koolhydraten 10 g

## Hazenstoof met rode wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 hazenachterbouten,  
zout,  
peper,  
1 theelepel tijm,  
4 dl rode wijn (bv. Valdepeñas),  
2 uien,  
3 kruidnagels,  
1 rode paprika,  
2 teentjes knoflook,  
125 g chorizo worst,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 blikje tomatenpuree (70 g),  
2 eetlepels bloem,  
1 pot wildfond (380 ml, AH),  
1 potje groene olijven met piment en amandelen (140 g, Carbonell),  
ca. 2 eetlepels maïzena

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Hazenbouten afspoelen met koud water, bestrooien met zout, peper en tijm en in kom leggen. Wijn erover schenken. 1 Ui pellen, halveren en met kruidnagels in wijn leggen. Hazenbouten afgedekt ca. 8 uur in koelkast zetten.

Bereiden: Andere ui pellen en fijnsnipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Knoflook pellen. Chorizo in stukjes snijden. In grote braadpan olie verhitten. Bouten droogdeppen en in ca. 10 minuten rondom bruin braden. Bouten uit pan nemen. Knoflook boven pan uitpersen. Ui, paprika en chorizo toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes bakken. Tomatenpuree en bloem erdoor roeren en ca. 1 minuut laten pruttelen, bouten af en toe keren. Ui en kruidnagels uit marinade verwijderen. In pan marinade en fond aan de kook brengen. Hazenbouten toevoegen en afgedekt in ca. 2 uur gaarstoven. Saus op smaak brengen met zout en peper. (Indien saus met gladgeroerde maïzena binden.) Olijven laten uitlekken en door saus roeren. Serveren met rijst of pasta en sperziebonen of salade.

Wijnadvies: categorie 9.

Stevige, rijke, krachtige rode wijnen, vaak met iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Dit zijn in de regel wijnen voor de wat meer gevorderde wijnrinker. Zoals de complexere cabernet-sauvignons en kruidige rode wijnen uit bijvoorbeeld de Provence, Corbières, Fitou en Médoc. Ook veel Spaanse wijnen (zowel uit Navarra als Rioja) vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 8 uur Bereiden: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 610 kilocalorieën eiwit  
67 g - vet 29 g - koolhydraten 18 g

## Heilbotfilet met rucola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 plakje gerookte heilbotfilet,  
8 blaadjes rucola,  
enkele druppels walnootolie,  
1/2 eetlepel kappertjes,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Heilbotfilet in 4 reepjes snijden. Op vier eetlepels elk 2 blaadjes rucola leggen. Hierop reepjes heilbotfilet leggen. Bedruppelen met wat walnootolie. Garneren met kappertjes en wat versgemalen zwarte peper.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 25 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 2 g - koolhydraten 0 g

## Heilbotrolletjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes gerookte heilbotfilet,  
1/2 worstje zalmpaté (à 125 g, Foppen),  
4 toefjes veldsla (zakje à 75 g),  
ca. 1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Bereiden: Plakjes heilbotfilet royaal bestrijken met zalmpaté. Plakjes stevig oprollen. Rolletjes in lengte doormidden snijden en met de snijkant naar boven op vier bordjes leggen. Garneren met toefjes veldsla. Bordjes bedruppelen met citroensap.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 9 g - koolhydraten 1 g

## Heilbotsandwich

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 sneetjes wit casinobrood,  
8 plakjes gerookte heilbotfilet,  
1 zakje waterkers (75 g),  
1 bakje avocadodip (115 g, AH Huistraiteur),  
(versgemalen) zwarte peper,  
8 satéprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Korstjes van brood snijden en brood in broodrooster roosteren. Broodjes diagonaal halveren. Plakjes heilbotfilet halveren. Waterkers over vier bordjes verdelen. Op elk bordje 2 driehoekjes brood leggen. Op elk broodje 1/2 plakje gerookte heilbotfilet leggen, royaal bestrijken met avocadodip en bestrooien met peper. Nogmaals herhalen en stapeltje afdekken met laatste driehoekjes geroosterd brood. Door elke sandwich satéprikker steken. Serveren met limoenmayonaise.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 19 g - koolhydraten 38 g

## Heldere champignonsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g champignons,  
1 pakje Mixsoep groentebouillon (Maggi),  
125 g spekreepjes,  
1 zakje verse oregano,  
peper,  
citroensap,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In (soep)pan 1 1/2 liter water met champignonplakjes en groentebouillon aan de kook brengen. Op laag vuur afgedekt ca. 10 minuten laten trekken. Intussen in droge koekenpan spekreepjes knapperig bakken. Oregano fijn knippen. Soep op smaak brengen met peper en citroensap. Bestrooien met spekjes en oregano.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 17 g - koolhydraten 3 g

## Heldere groentesoep met tartaarballetjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
vet 3 g- eiwit 10 g- koolhydraten 4 g

## Heldere tofusoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pak tofu (à 375 g),  
1 eetlepel sherry,  
1 eetlepel sojasaus,  
3 bosuitjes,  
1 1/2 visbouillontablet,  
4 eetlepels taugé

### ***Bereiding***

Bereiden: Tofu in blokjes van ca. 1 cm snijden en besprenkelen met sherry en sojasaus. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In pan 9 dl water met bouillontabletten aan de kook brengen. Bosuitjes en tofu met marinade toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meewarmen. Taugé over vier kommen verdelen. Hete soep erover scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 4 g - koolhydraten 3 g

## Hertenbiefstuk met cantharellen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl cognac (slijter),  
1 pot wildfond (380 ml, AH),  
2 doosjes cantharellen (à 125 g, AH),  
1 sjalotje,  
100 g koude boter of margarine,  
4 hertenbiefstukjes (à 125 g),  
peper,  
zout,  
keukenpapier,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) In pan cognac en fond aan de kook brengen. Op hoog vuur onafgedekt in ca. 15 minuten tot 1 dl laten inkoken. Laten afkoelen en vervolgens tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Cantharellen schoonvegen met keukenpapier. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Helft van boter in blokjes snijden. In pan rest van boter verhitten. Biefstukjes bestrooien met peper en zout en in ca. 4 minuten bruin bakken, halverwege keren. Biefstukjes uit pan nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Sjalot en cantharellen aan bakvet toevoegen en nog ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Pan van vuur nemen en deksel erop doen. Intussen saus (opnieuw) aan de kook brengen. Van vuur af blokjes koude boter met staafmixer of garde door saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus op warme borden scheppen. Biefstukjes in midden leggen. Garneren met cantharellen. Serveren met knoflook-aardappelpuree en broccoli.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 25 g - koolhydraten 3 g

## Hertenbiefstuk met gebakken witlof

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

4 struikjes witlof,  
4 eetlepels boter of margarine,  
1/2 eetlepel poedersuiker,  
zout,  
8 plakjes ontbijtspek,  
2 dl melk,  
1 zakje aardappelpuree garni (128 g, Maggi), 1 theelepel tijm,  
4 hertenbiefstukjes (à ca. 125 g),  
peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1: Bereiden: Witlof wassen, schoonmaken en struikjes in lengte in vieren snijden. In (hapjes)pan 2 eetlepels boter verhitten. Witlof erin leggen en bestrooien met poedersuiker. Witlof op laag vuur in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. 2 Eetlepels water en snufje zout toevoegen en witlof afgedekt nog ca. 5 minuten verwarmen.

2: Intussen in droge koekenpan spek uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken. Met melk en 3 1/2 dl water aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden. Tijm door puree roeren, tot gebruik afgedekt bewaren en warmhouden. Vier borden voorverwarmen.

3: In koekenpan (waarin spek is gebakken) rest van boter verhitten. Biefstukjes bestrooien met peper en in ca. 4 minuten bruin bakken, halverwege keren. Puree in midden van borden scheppen. Witlofpartjes er omheen rangschikken, biefstukjes op puree leggen. Ontbijtspek op biefstukjes leggen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 24 g -  
koolhydraten 26 g

## Hollandse appeltaart met gember

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 10 punten

225 g bloem,  
zout,  
75 g witte basterdsuiker,  
125 g koude boter of margarine,  
1 ei,  
2 zakjes Bourbon vanillesuiker (á 5 g, Oetker),  
1 1/2 dl melk,  
400 g stevige appels (Cox orange, Elstar, Jonagold),  
1 eetlepel citroensap,  
1/2 potje bakgember (á 250 g, AH),  
2 eetlepels abrikozenjam,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
(2 eetlepels bloem om te bestuiven),  
springvorm, doorsnede 24 cm.

### ***Bereiding***

Voorbereiden: 200 g bloem met snufje zout boven kom zeven. Suiker erdoor roeren. Boter toevoegen en met twee messen tot erwtjesgrootte door bloem snijden. 1 Eetlepel koud water toevoegen en geheel snel tot samenhangend deeg kneden. Deeg afgedekt in koelkast ca. 1 uur laten rusten. Vorm invetten. In kom ei met vanillesuiker en 25 g bloem gladkloppen. In pan melk aan de kook brengen. Hete melk door eimengsel roeren. In pan terug doen en al roerende verwarmen tot licht gebonden vla ontstaat. Vla laten afkoelen, regelmatig roeren.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In zeef gember laten uitlekken. Appels schillen en in partjes snijden. Met citroensap besprenkelen. Aanrecht en deegroller met bloem bestuiven. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 1/2 cm dik. Vorm met deeg bekleden met opstaande rand van ca. 3 cm. Vla over bodem van vorm uitstrijken. Appelpartjes in cirkel op vla rangschikken. Gember tussen appel scheppen. Taart in midden van oven in ca. 1 uur gaar en bruinbakken. Direct uit oven bestrijken met abrikozenjam. Taart in vorm ca. 10 minuten af laten koelen. Rand verwijderen en taart verder laten afkoelen. Vlak voor serveren kaneel erover strooien.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 1 uur en 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 12 g - koolhydraten 38 g

## Hollandse visroerbakschotel met puree

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie,  
2 zakjes panklare sperziebonen (à 250 g),  
2 Hollandse visroerbakschotels (à 350 g, AH),  
2 zakjes puree à la minute (pak à 171 g, Maggi),  
100 g paprikamix (diepvries, Daregal),  
8 takjes selderij

### ***Bereiding***

Bereiden: In wok of grote braadpan olie verhitten. Sperziebonen ca. 3 minuten bakken. Roerbakvis toevoegen en ca. 4 minuten al omscheppend meebakken, saus (uit schotel) toevoegen en ca. 3 minuten meewarmen. Intussen puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Paprika erdoor scheppen, selderij erboven in stukjes knippen. Puree apart serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 605 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 25 g - koolhydraten 74 g

## Hongaarse goulash

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g doorregen runderlappen,  
2 eetlepels bloem,  
100 g boter of margarine,  
50 g magere spekreepjes,  
1 grote ui,  
2 teentjes knoflook,  
2 rode paprika's  
2 groene paprika's  
1 1/2 eetlepel paprikapoeder,  
1 vleesbouillontablet,  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g),  
1 dl rode wijn,  
2 theelepels tijm,  
4 vastkokende aardappels,  
200 g sperziebonen,  
zout, peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Vlees in stukken snijden en door bloem wentelen. In braadpan boter verhitten en vlees op matig hoog vuur in ca. 5 minuten al omscheppend rondom bruin bakken. Spekreepjes ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Paprika's schoonmaken en in stukken snijden. Ui, knoflook en paprika door vlees scheppen en alles ca. 2 minuten bakken. Paprikapoeder erover strooien en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet oplossen in 2 dl heet water. Langs rand van pan tomatenblokjes, wijn en bouillon bij vlees schenken. Tijm toevoegen. Aan de kook brengen en goulash afgedekt in ca. 2 uur heel zachtjes (op vlamverdeler) laten sudderen. Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden. Sperziebonen schoonmaken, wassen en in drieën snijden. Aardappelblokjes en sperziebonen door goulash scheppen en gerecht in nog ca. 45 minuten zachtjes gaar smoren. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met volkorenbrood of rijst.

Bereiden: ca. 3 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 690 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 13 g - koolhydraten 37 g

## Honingthee

---

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 zakje (citroen)thee (4 g),  
4 kruidnagels,  
5 eetlepels acaciahoning,  
3 dl druivensap,  
100 g witte druiven aan een trosje,  
6 theeglazen á inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In ketel 7 dl water aan de kook brengen. Theezakje in kan hangen en kokend water erop schenken. ca. 4 minuten laten trekken. Door thee roeren: kruidnagels, honing en druivensap. Laten afkoelen. In zeef druiven onder koud stromend water afspoelen, laten uitlekken en in 6 trosjes verdelen. Honingthee in koelkast in ca. 3 uur ijskoud laten worden.

BEREIDEN: Kruidnagels uit honingthee verwijderen en thee nogmaals goed doorroeren. Thee in glazen schenken. Aan rand van elk glas trosje druiven hangen.

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

Bevat per glas: 100 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 0 g - koolhydraten 24 g

## Honingtoast

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 9 g - koolhydraten 27 g

## Hopjespudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 dl sterke koffie,  
150 g suiker,  
80 g custard,  
8 1/2 dl melk,  
puddingvorm inhoud ca. 1 liter,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Koffie zetten met dubbele hoeveelheid koffie. In pan met dikke bodem 100 g suiker met 3 eetlepels water op matig vuur verhitten. Suiker omroeren tot deze gesmolten is. Vuur hoog zetten en suiker ca. 2 minuten laten koken, niet roeren. Als suiker begint te kleuren, vuur laag zetten en suiker langzaam donkerbruin laten kleuren. Pan van vuur nemen en al roerend langzaam koffie toevoegen. Vervolgens 7 1/2 dl melk en rest van suiker toevoegen en karamel tegen de kook aan oplossen. Rest van melk mengen met custard en aan kokende melk toevoegen. Pudding ca. 1 minuut zachtjes laten koken en in puddingvorm gieten. Pudding laten afkoelen. Afdekken met plasticfolie en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

Bereiden: Puddingvorm even in heet water houden. Platte schaal of bord op vorm leggen. Samen keren, even schudden en pudding uit vorm laten glijden. Serveren met slagroom en kletsoppen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 3 g - koolhydraten 64 g

## Hotdog met zuurkool

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
15 sprietjes bieslook,  
150 g zuurkool naturel (zakje à 500 g, AH),  
4 voorgebakken pistolets (AH),  
1 eetlepel olie, (versgemalen) peper,  
4 Duitse bockworsten (blik à 250 g, AH),  
3 eetlepels mosterdsaus (pot à 250 ml, Calvé),  
3 eetlepels ketchup,  
3 eetlepels mayonaise

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Bieslook fijnknippen. Zuurkool uit elkaar plukken. Pistolets licht bevochtigen met water. In koekenpan olie verhitten. Sjalot in ca. 2 minuten goudbruin fruiten. Zuurkool toevoegen. Bestrooien met peper. Zuurkool op middelhoog vuur in ca. 10 minuten onder af en toe omscheppen warm laten worden. Intussen in steelpan bockworsten ca. 10 minuten verwarmen. Broodjes op ovenrooster leggen. Broodjes in midden van oven in ca. 10 minuten krokant en bruinbakken. Broodjes ca. 3 minuten laten afkoelen. Met scherp mes verticaal insnijden. Broodjes openbuigen. Zuurkool in insnijding stoppen. Bockworst op zuurkool leggen. Op worst naast elkaar mosterdsaus, ketchup en mayonaise scheppen. Bieslook erover strooien.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 30 g - koolhydraten 31 g

## Hummus

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 blikje kikkererwten (400 g, Royal Mail),  
2 teentjes knoflook,  
2 eetlepels yoghurt,  
1 1/2 theelepel gemalen komijn (djintan),  
ca. 2 eetlepels citroensap,  
ca. 4 eetlepels olijfolie,  
paprikapoeder,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Kikkererwten laten uitlekken en in mengkom van keukenmachine doen. Knoflook pellen en boven kom in vieren snijden. Yoghurt, komijn en citroensap toevoegen en motor laten draaien. Al draaiend in straaltje olie toevegen. Geheel tot gladde puree draaien. Hummus in schaaltje scheppen en licht bestrooien met paprikapoeder. Serveren met geroosterde stukjes Turks brood of pitabrood om mee te dippen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 10 g - koolhydraten 6 g

## Hutspot met chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo aardappels (kruimig),  
1 schaal panklare hutspotgroenten (1 kg),  
1 vleesbouillontablet,  
1 eetlepel Mexicaanse kruiden (potje, Casa Fiësta),  
150 g chorizo (stukje),  
25 g boter of margarine,  
8 rundersaucijsjes,  
zout,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen, wassen en in kleine stukjes snijden. Aardappels en hutspotgroente in pan doen. Bouillontablet erboven verkruimelen, Mexicaanse kruiden en 2 dl water toevoegen. Hutspotgroenten en aardappel afgedekt in ca. 20 minuten zachtjes gaarsmoren. Intussen chorizo in blokjes snijden. In braadpan chorizo heel zachtjes uitbakken. Blokjes chorizo op bordje scheppen. In bakvet boter verhitten. Met vork saucijsjes hier en daar inprikken en saucijsjes in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar bakken. 1 dl water toevoegen en aanbaksels losroeren. Groenten afgieten. Met stamper aardappels en hutspotgroenten grof pureren en door elkaar mengen. Chorizo erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Stampot al omscheppend nog even goed doorwarmen. Op vier borden scheppen. Saucijsjes erop leggen. Jus apart erbij geven.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 655 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 37 g - koolhydraten 51 g

## Hutspot met runderlapjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen

500 g magere runderlapjes,  
2 theelepels kerriepoeder,  
peper,  
zout,  
25 g boter of margarine,  
1 eetlepel azijn,  
1 kilo aardappels (zeer kruimig),  
1 pak panklare hutspotgroente (1 kilo),  
ca. 1/2 eetlepel kruidenbouillonpoeder

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Vlees in 4 gelijke stukken snijden. Bestrooien met kerriepoeder, zout en peper. In braadpan boter verhitten en vlees in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Azijn en 2 dl water toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 1 1/2 uur zachtjes gaar stoven, af en toe keren. Intussen aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Aardappels en hutspotgroente aan vlees toevoegen en afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar koken. Vlees uit pan nemen en op bord leggen. Aardappels en groente boven kom afgieten. Met pureestamper aardappels en groente fijnstampen. Zoveel stoofvocht toevoegen tot smeulige stampot ontstaat. Op smaak brengen met bouillonpoeder en peper. Op halfhoog vuur al omscheppend in ca. 2 minuten door en door heet laten worden. Vlees op stampot leggen.

Bereiden: ca. 2 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën

-vet 9 g - eiwit 35 g - koolhydraten 52 g

## Hutspot uit Leiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

500 g kruimige aardappels,  
zout,  
1 kg panklare hutspotgroenten (pak á 500 g),  
250 g spekblokjes,  
1 pot witte bonen (720 g),  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels en hutspotgroenten ca. 15 minuten zachtjes koken, af en toe omscheppen. In andere pan spekblokjes in ca. 4 minuten zachtjes uitbakken. Aardappels en hutspotgroenten afgieten. Witte bonen met vocht en spek met vet erdoor scheppen. Hutspot al omscheppend nog ca. 5 minuten zachtjes doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
vet 19 g - eiwit 24 g - koolhydraten 52 g

## Hutspotschotel uit de Römertopf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

500 g magere runderlappen,  
1 zak triangel patat (650 g),  
1 pak panklare hutspotgroente (1 kilo),  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel kruidenbouillonpoeder,  
1 eetlepel tandoorikruiden (AH),  
römertopf inhoud ca. 2 1/2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Römertopfschaal en -deksel ca. 15 à 20 minuten in bak met koud water zetten. Intussen vlees in blokjes snijden. Römertopf uit water nemen. Vlees, patat en hutspotgroente in Römertopfschaal doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bouillonpoeder en tandoorikruiden erover strooien. Alles goed door elkaar scheppen. Deksel erop zetten. Römertopf in koude oven schuiven. Oven verwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Als oven op temperatuur is hutspotschotel in nog ca. 1 uur en 15 minuten gaar laten worden.

Bereiden: ca. 2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 35 g - koolhydraten 46 g

## IJs met chocolade-aardbeien

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 4 g - koolhydraten 45 g

## IJs met chocoladekrullen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

## IJsbergsla met aardbeien-balsamicodressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

10 aardbeien,  
1 krop ijsbergsla,  
3 eetlepels (maïskiem)olie,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
3 eetlepels droge witte wijn,  
3 theelepels groene pesto (AH Huistraiteur),  
zwarte peper,  
1 avocado,  
zout,  
2 takjes basilicum,  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardbeien in zeef onder koud stromend water afspoelen en kroontjes verwijderen. 5 Aardbeien in keukenmachine pureren of boven kom door zeef wrijven. Rest van aardbeien in partjes snijden. Sla in blaadjes verdelen, wassen en uitslaan. In kommetje olie, azijn, wijn, pesto en aardbeienpuree tot dressing roeren. Op smaak brengen met peper. Avocado dun schillen, halveren, pit verwijderen en in breedte in plakjes snijden. Avocado besprenkelen met weinig dressing en bestrooien met zout. Dressing door sla scheppen. Avocado- en aardbeienplakjes over sla verdelen. Basilicum erboven fijnknippen. Serveren met gebakken runderbiefstuk en verse tagliatelle (AH Huistraiteur).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 15 g - koolhydraten 5 g

## IJsflensjes met cointreau-grapefruitsaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pak roomijsflensjes (diepvries, 200 g, G-Frost),  
1 blikje mixdrink Cointreau-grapefruitsap (25 cl),  
2 theelepels aardappelzetmeel,  
3 eetlepels slagroom

### ***Bereiding***

Bereiden: Flensjes op vier borden leggen. Cointreau-grapefruitsap in steelpan aan de kook brengen. In kopje aardappelmeel losroeren met 4 theelepels water. Al roerend aardappelmeel aan Cointreau-grapefruitsap toevoegen tot gebonden saus ontstaat. Slagroom erdoor roeren. Saus over flensjes scheppen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: -225 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 10 g - koolhydraten 25 g

## IJssneeuwballen met mangosaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 grote, rijpe mango (ca. 400 g),  
1 sinaasappel,  
1 eetlepel citroensap,  
1 1/2 eetlepel poedersuiker,  
2 takjes munt,  
3/4 liter vanilleroomijs,  
50 g gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),  
kleine ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Mango schillen, vruchtvlees van pit lossnijden en pureren. Sinaasappel uitpersen. Sinaasappelsap en citroensap door mangopuree roeren. Op smaak brengen met poedersuiker. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Munt in toefjes van takjes nemen.

Bereiden: IJs uit diepvries nemen. Mangosaus nogmaals doorroeren en over vier borden verdelen. Kokos in diep bord strooien. Ijsbolletjeslepel in heet water dompelen. Van ijs bolletje maken en met behulp van 2 lepels door kokos rollen. IJs-sneeuwbal op bord leggen. Zo nog 11 ijsneeuwballen maken. Gameren met toefjes munt.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 17 g - koolhydraten 40 g

## In jenever gemarineerde tsarfilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 tsarfilets (à 150 g, AH),  
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
1/2 eetlepel Middellandse-zeezout uit molen of grof (zee)zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1/2 eetlepel bruine basterdsuiker,  
3 theelepels dille op olie (potje, Silvo),  
2 eetlepels jonge jenever (slijter),  
2 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
4 blaadjes friséesla,  
plasticfolie,  
1 houten plankje

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Moet 1 dag van tevoren.) Tsarfilets dun insmeren met mosterd (1 theelepel mosterd achterhouden). Tsarfilet royaal bestrooien met (zee)zout en peper. Suiker over Tsarfilet strooien en besprenkelen met 2 theelepels dille en jenever. Tsarfilets in plasticfolie wikkelen en in rechthoekige schaal leggen. Houten plankje erop leggen met iets zwaars erop (bijvoorbeeld baksteen of zware pan). Filet ca. 24 uur in koelkast zetten.

Bereiden: In kommetje mayonaise, crème fraîche, rest van mosterd en dille en 2 eetlepels water tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Op midden van vier borden elk 1 eetlepel saus scheppen en met bolle kant van eetlepel uitstrijken. Tsarfilet in heel dunne plakjes snijden en op saus leggen. Garneren met blaadjes friséesla. Rest van saus apart erbij serveren. Serveren met geroosterd brood.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 22 g - koolhydraten 2 g

## Indiase erwtensoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui,  
2 eetlepels olie,  
1 1/2 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
2 teentjes knoflook,  
250 g gedroogde spliterwten,  
3 kippen- of kruidenbouillontabletten,  
2 rode pepers,  
200 g winterwortel,  
2 dunne preien,  
1 zakje verse koriander,  
1 pakje gerookte kipreepjes (ca. 225 g),  
zout,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ui pellen en snipperen. In soeppan olie verhitten. Ui met currypasta ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Spliterwten erdoor scheppen. Bouillontabletten erboven verkruimelen en 1 1/2 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en erwten in ca. 45 minuten gaar koken, regelmatig roeren zodat een mooi gebonden soep ontstaat. Intussen rode pepers wassen, zaadjes verwijderen en pepers in reepjes snijden. Wortel schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Koriander fijnhakken. Soep laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Erwtensoep opnieuw verwarmen. Peperreepjes, wortel, prei, kipreepjes en helft van koriander erdoor roeren. Soep nog ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van koriander erdoor roeren. Soep in diepe borden of grote soepkommen scheppen. Serveren met brood.

Voorbereiden: ca. 55 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 14 g - koolhydraten 35 g

## Indiase korma met amandelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

30 g amandelen,  
1 pak Indiase curry korma (500 g, AH),  
1 eetlepel gehakte koriander (diepvries, Daregal)

### ***Bereiding***

Bereiden: Amandelen grof hakken. In magnetron volgens gebruiksaanwijzing korma verwarmen. Intussen in droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren. Korma op bord scheppen en bestrooien met amandelen en koriander. Serveren met plakjes komkommer.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1025 kilocalorieën  
eiwit 41 g - vet 52 g - koolhydraten 92 g

## Italiaanse bol 'antipasto'

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 courgette,  
4 Tasty Tom-tomaten,  
1 1/2 eetlepel olie,  
4 theelepels Italiaanse keukenkruiden,  
zout,  
peper,  
4 eetlepels groene pesto (bakje à 100 g, AH Huistraiteur),  
8 artisjokharten (blikje à 185 g, Royal Mail),  
4 Italiaanse bollen,  
2 bakjes rucolacress,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Courgette en tomaten wassen en in dunne plakjes snijden. In grill- of koekenpan olie verhitten en courgetteplakjes ca. 1 minuut grillen, halverwege keren. Bestrooien met peper, zout en kruiden. Op keukenpapier laten afkoelen. Tomaten bestrooien met zout en peper. Artisjokharten in plakjes snijden. Met broodmes bollen halveren. Helften besmeren met pesto. Boven kom rucolacress fijnknippen. Onderste helften van brood met helft van rucolacress bestrooien. Tomaat-, artisjok- en courgetteplakjes om en om, dakpansgewijs op rucola leggen. Bestrooien met overige rucolacress. Bovenste helften van bollen erop leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 10 g - koolhydraten 52 g

## Italiaanse chocoladetaart

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 12 Punten

150 g pure chocolade,  
100 g boter of margarine,  
5 eieren,  
150 g zelfrijzend bakmeel,  
25 g cacao,  
150 g suiker,  
zout,  
75 ml slagroom,  
4 eetlepels marasquinlikeur (slijter)  
1/2 pot kersensjam, (à 450 ml)  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
springvorm doorsnede ca. 24 cm,  
bakpapier

### **Bereiding**

Voorbereiden: In grote pan ruim water aan de kook brengen. Bodem van vorm bekleden met bakpapier. Vorm invetten en bestuiven met bloem. 75 G chocolade boven kleine pan in stukjes breken. Deze pan in grotere pan met kokend water zetten en chocolade al roerende laten smelten (= au bain marie). Pan uit water nemen en boter door chocolade roeren.

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Zelfrijzend bakmeel en cacao boven kom zeven. In beslagkom doen: eieren, suiker en snufje zout. Beslagkom in bak met heet water zetten. Met handmixer eieren in ca. 10 minuten tot crèmekleurig en romig mengsel kloppen. Kom uit water nemen. Bloem-cacaomengsel lepel voor lepel luchtig erdoor scheppen. Chocolademengsel en 1 eetlepel marasquin erdoor scheppen. Beslag in vorm scheppen. In midden van oven taart in ca. 60 minuten gaarbakken. Taart in vorm ca. 10 minuten laten afkoelen. Taart uit vorm nemen en bakpapier eraf trekken. Taart op rooster verder laten afkoelen.

Bereiden: Taart overlans in twee lagen snijden. Snijkanten besprenkelen met rest van marasquin. Onderste laag op schaal leggen. Jam erover uitstrijken, bovenste helft erop zetten. Rest van chocolade boven pan in stukjes breken. Chocolade au bain marie al roerend laten smelten. Pan uit heet water nemen en slagroom erdoor roeren (= glazuur). Glazuur over taart schenken en met pannenkoekmes gladstrijken, ook zijkant met glazuur bestrijken. Glazuur in koelkast minstens 3 uur hard laten worden.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 45 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 16 g - koolhydraten 41 g

## Italiaanse kaasfondue

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

300 g broccoli,  
1/2 bloemkool,  
1 blik ananasschijven (8 schijven, AH),  
600 g Pardano (stuk),  
40 g boter of margarine,  
40 g bloem,  
4 dl volle melk,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
zout,  
peper,  
1/2 theelepel Italiaanse keukenkruiden,  
ciabattabrood of stokbrood

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: Broccoli en bloemkool wassen, schoonmaken en in roosjes verdelen. Ananas laten uitlekken en in stukjes snijden. Kaas raspen.
- 2.Bereiden: In pan boter laten smelten. Bloem toevoegen en gladroeren. Mengsel ca. 1 minuut zachtjes laten koken. Al roerend melk toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat.
- 3.Wijn erdoor roeren. Kaas toevoegen en al roerend laten smelten. Fondue op smaak brengen met zout, peper en Italiaanse kruiden.
- 4.Fondue aan tafel op brander of andere warmtebron zetten. Aan fonduevork afwisselend stukjes brood, groenten of ananas prikken en in saus dopen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 990 kilocalorieën  
eiwit 58 g - vet 53 g -  
koolhydraten 62 g

## Jagertee

---

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor ca. 12 personen

- 1 kleine citroen,
- 1 fles Gluhwein (0,75 liter),
- 1 dl bruine rum (slijter),
- 3 zakjes Seasons winterthee (Pickwick), (suiker)

### ***Bereiding***

Bereiden: Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Citroen heel dun schillen (rest van citroen wordt niet gebruikt). In pan Gluhwein, rum, citroenschil en 1 liter water tegen de kook aan brengen. Theezakjes erin hangen en ca. 10 minuten afgedekt heel zachtjes laten trekken. Theezakjes en citroenschil verwijderen (en thee desgewenst op smaak brengen met suiker). Thee in hittebestendige glazen schenken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per glas: 90 Kilocalorieën

Eiwit 0 g - vet 0 g koolhydraten 5 g

## Jamaicaanse ananas-kokostaart

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 12 punten

7 schijven ananas uit blik,  
175 g boter of margarine,  
225 g lichtbruine basterdsuiker,  
1 zakje vanillesuiker,  
3 eieren,  
200 g zelfrijzend bakmeel,  
75 g geraspte kokos,  
2 eetlepels rum (slijter),  
poedersuiker,  
dichte taartvorm, doorsnede 28 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ananas in zeef laten -uitlekken, 1/2 dl sap opvangen. In pan 50 g boter smelten en over bodem van taartvorm verdelen, 75 g basterdsuiker en vanillesuiker erover strooien. Ananasringen erop leggen. In kom rest van boter met rest van suiker in ca. 5 minuten tot crèmekleurig en romig mengsel kloppen. Eieren één voor één erdoor kloppen. Bakmeel en kokos in gedeeltes door botermengsel scheppen. Ananassap en rum erdoor roeren. Beslag over ananas scheppen. Taart in midden van oven in ca. 50 minuten bruinbakken. Taart in vorm ca. 5 minuten af laten koelen. Taart op schaal keren en verder af laten koelen. Vlak voor serveren bestrooien met poedersuiker. Lekker met slagroom (uit spuitbus).

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 18 g - koolhydraten 37 g

## Jambalaya

---

Menugang Rijstgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken -	Type Rijst	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

150 g pizzavleesreepjes (pakje á ca. 200 g),  
1 pakje paprikamix (175 g),  
1/2 pakje rijst á la minute (á 350 g, Oryza),  
1 pakje Tomato Frito (375 ml, Heinz),  
1 eetlepel cajunkruiden (potje, AH),  
1 pakje roze garnalen (125 g, AH),  
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In magnetronschaal pizzareepjes, paprika, rijst, Tomato Frito en cajunkruiden door elkaar scheppen (= Jambalaya). In magnetron Jambalaya afgedekt op vol vermogen (700 Watt) in ca. 5 minuten aan de kook brengen. Doorroeren en garnalen erdoor scheppen. Jambalaya afgedekt nog ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Nog ca. 2 minuten laten nagaren. Serveren met komkommersla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 875 kilocalorieën  
vet 43 g - eiwit 34 g - koolhydraten 93 g

## Japans koekje van boekweitmeel

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 40 stuks

100 g bloem,  
35 g boekweitmeel (pak à 500 g, Koopmans),  
1 ei (medium),  
85 g lichtbruine basterdsuiker,  
1 1/2 eetlepel sesamzaad,  
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat invetten. Boven kom bloem en boekweitmeel zeven. Boven andere kom ei breken en met garde loskloppen. Suiker toevoegen en ca. 1 minuut goed doorkloppen. Bloem aan eiermengsel toevoegen en met houten lepel door elkaar mengen. Werkblad bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot ca. 4 mm dik. Uit deeg reepjes van ca. 10 cm x 5 mm snijden. Reepjes in lengte in midden tot ca. 2 cm van kant insnijden. Rechterdeel van reepje op linkerdeel van reepje leggen en licht aandrukken. Koekjes op bakplaat leggen. Koekjes licht bestrijken met water en sesamzaadjes erover strooien. In midden van oven koekjes in ca. 7 minuten lichtbruin bakken. Uit oven nemen en laten afkoelen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per stuk: 25 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 5 g

## Japanse eierhapjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 12 Stuks

3 eieren,  
6 plakjes rookvlees (vleeswaren),  
18 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
2 theelepels sojasaus (Chinese Emperor),  
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje á 140 g, Kijhne),  
enkele druppels tabasco,  
1/3 komkommer,  
12 ronde toastjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Eieren onder koud water afspoelen en pellen. Intussen rookvlees in reepjes van ca. 1 cm breed snijden. Bieslooksprietjes elk in 3 stukken knippen. In kommetje sojasaus en mierikswortel door elkaar roeren. Op smaak brengen met tabasco. Van eieren kapjes afsnijden (worden niet meer gebruikt) en in 12 plakjes snijden. Komkommer schillen en in 12 plakjes snijden.

Bereiden: Op toastjes plakjes ei en stukjes bieslook leggen. Soja-mierikswortelsausje nogmaals doorroeren en op ei scheppen. Plakjes komkommer erop leggen en reepjes rookvlees erover verdelen. Direct serveren.

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

Bevat per stuk: 25 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 1 g -koolhydraten 1,5 g

## Japanse soep met kip en garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot bouillon met kippenvlees (340 ml, AH),  
1/2 pakje gesneden champignonplakjes (à 125 g, AH),  
1 pakje roze garnalen (125 g, AH),  
ca. 50 g panklare spinazieblaadjes (zak à 300 g, AH),  
peper,  
ca. 1 eetlepel sherry,  
ca. 1 eetlepel sojasaus

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan bouillon met 2 potten water en champignonplakjes verwarmen. Garnalen en spinazieblaadjes over vier royale kommen verdelen. Bouillon op smaak brengen met peper, sherry en sojasaus. Bouillon over kommen verdelen. Serveren met brood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën eiwit  
11 g - vet 4 g - koolhydraten 2 g

## Japanse speklapjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 preien,  
6 speklapjes,  
ca. 3 cm verse gemberwortel,  
1 dl sojasaus (Kikkoman),  
2 1/2 dl sake,  
5 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Preien wassen, schoonmaken en witte gedeelte in stukken snijden van ca. 6 cm lengte. Speklapjes halveren. Gember schillen en in reepjes snijden. In braadpan sojasaus en sake aan de kook brengen, suiker hierin oplossen. Speklapjes en prei in pan leggen, gember erover strooien. Speklapjes afgedekt ca. 30 minuten koken, halverwege omscheppen.

Bereiden: Speklapjes in kookvocht op hoog vuur ca. 10 minuten onafgedekt verhitten, hierbij kookvocht tot lichtgebonden saus inkoken. Speklapjes en prei over vier schaaltes verdelen, saus erover scheppen. Serveren met schaalte kleefrijst en gemberpickles. Lekker met norisalade en sake.

Vorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 38 g - koolhydraten 29 g

## Kaascrème met gember

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

8 bolletjes gember,  
1/2 zakje gemalen belegen kaas (á 150 g, AH),  
150 g verse roomkaas,  
1 pakje roggebrood snacks (250 g, Van der Meulen)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: 4 Gemberbolletjes in 24 dunne plakjes snijden en achterhouden voor garnering. Rest van gember in hele kleine stukjes snijden. In kom kaas, roomkaas en gemberstukjes tot samenhangend geheel mengen. Kaascrème op roggebrood snacks smeren. Garneren met gemberplakje.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 2 g - koolhydraten 6g

## Kaascrème met port

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
vet 36 g - eiwit 13 g - koolhydraten 25 g

## Kaascrème met portdruiven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 12 g - koolhydraten 18

## Kaasfondue

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 dl droge witte wijn,  
350 g geraspte 20+ kaas (bediening),  
1 zakje gemalen belegen kaas (150 g, AH),  
1/2 blik tomatenblokjes (á netto 400 g),  
1/2 eetlepel maïzena,  
mespunt cayennepeper,  
1/2 theelepel knoflookpoeder,  
rechaud

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In (fondue)pan wijn aan de kook brengen. Kaassoorten toevoegen en al roerend zachtjes laten smelten. Tomatenblokjes erdoor roeren. In kopje maïzena met 1 eetlepel koud water gladroeren. Al roerend aan kaasmengsel toevoegen en blijven roeren tot gebonden fondue ontstaat. Cayennepeper en knoflookpoeder erdoor roeren. Fondue op rechaud op tafel warmhouden. Gemengde rauwe groenten, zoals stukjes paprika, bleekselderij, prei en bloemkoolroosjes erin dopen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 41 g - koolhydraten 2 g

## Kaasfondue met fruit

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 stokbrood,  
1 pak Zingg kaasfondue,  
1 teentje knoflook,  
peper,  
1 bakje Hawaiisalade (300 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Stokbrood in plakjes snijden. Kaasfondue volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Knoflook pellen en boven fondue uitpersen. Fondue pittig op smaak brengen met peper. Direct serveren met plakjes stokbrood en Hawaiisalade.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 915 kilocalorieën  
eiwit 43 g - vet 37 g - koolhydraten 93 g

## Kaas-oesterzwamtaartje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 16 g - koolhydraten 20 g

## Kaasomelet gevuld met zeeaster

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 bosuitjes,  
1 doosje zeeaster (150 g),  
5 (scharrel)eieren,  
3/4 dl koffieroom,  
75 g geraspte belegen kaas,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
50 g boter of margarine,  
2 theelepels citroensap

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In vergiet zeeaster onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. In kom eieren loskloppen met koffieroom. Kaas, zout en peper erdoor roeren. In koekenpan 25 g boter verhitten. Eirmengsel erin schenken. Op halfhoog vuur omelet zachtjes laten stollen. In pan rest van boter smelten. Bosuiringetjes en zeeaster erdoor scheppen. Zeeaster afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren. Citroensap erdoor roeren. Omelet op schaal laten glijden. Zeeaster erop scheppen. Omelet dubbelklappen. Serveren met krielaardappeltjes en tomatensla.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 14 g - koolhydraten 2 g

## Kaassoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

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

## Kaassoufflé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

50 g boter of margarine,  
50 g bloem,  
3 dl melk,  
1 zakje geraspte Gruyère (100 g),  
50 g geraspte Emmentaler (zakje á 100 g),  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml),  
zout,  
peper,  
mespuntje nootmuskaat,  
4 (scharrel)eieren,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
soufflévorm of hoge ronde ovenschaal doorsnede ca. 18 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vorm invetten. In pan boter smelten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot dik gebonden saus ontstaat. Geraspte kazen en crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Boven twee kommen eieren splitsen. Van vuur af dooiers door kaassaus roeren. Eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door saus spatelen. Mengsel in vorm scheppen. In midden van oven mengsel in ca. 40 minuten mooi laten rijzen en goudbruin bakken (= soufflé). Direct serveren met gemengde sla.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 22 g - koolhydraten 14 g

## Kaastaart met sinaasappelsalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 14 g - koolhydraten 28 g

## Kaastaartje met noten en druiven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Vorbereiden: ca. 50 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 720 kilocalorieën

vet 50 g - eiwit 25 g - koolhydraten 40

## Kaastrio

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	kaas	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

100 g verse geitenkaas (Chevre de Bellay),  
1 zakje verse basilicum,  
1 sneetje witbrood,  
1 theelepel smeerboter,  
1 groot blad ijsbergsla,  
1 plak Fourme d'Ambert-kaas (ca. 100 g),  
1/2 zakje walnoten (à 45 g, Beukje),  
1 plak Glenphilly-kaas (ca. 100 g),  
3 eetlepels walnotenolie (Royal Mail),  
3 eetlepels wit-druivensap,  
2 eetlepels (witte-wijn)azijn,  
plasticfolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Geitenkaas in 4 stukken snijden en met handen tot bolletjes vormen. Bolletjes iets platdrukken. Basilicumblaadjes van takjes nemen. Geitenkaasjes rondom met blaadjes bedekken. Elk kaasje apart in plasticfolie verpakken en tot gebruik in koelkast bewaren. Brood roosteren en korstjes eraf snijden. Besmeren met boter. Slablad wassen en droogdeppen met keukenpapier. Brood beleggen met ijsbergsla en Fourme d'Ambert. Met scherp mes in 4 puntjes snijden. Puntjes in plasticfolie verpakken en tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Walnoten grof hakken. Met scherp, natgemaakt mes Glenphilly-kaas in reepjes snijden. Reepjes kaas in bergjes op vier borden leggen, walnoten erover strooien. Fourme d'Ambert-puntjes en geitenkaasbolletjes ernaast leggen. Walnotenolie met druivensap en azijn tot dressing kloppen. Dressing over en tussen kaasjes sprenkelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

eiwit 18 g - vet 34 g koolhydraten 6 g

## Kaas-uispistoleet met kiemgroenten

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 voorgebakken meergranen pistolets (AH Biologisch),  
8 plakken jonge kaas (AH Biologisch),  
3 uien (AH Biologisch),  
(versgemalen) zwarte peper,  
6 eetlepels sladressing tuinkruiden (fles à 300 ml, AH Biologisch),  
2 bakjes sprouty mix (gemengde kiemgroenten, AH Biologisch)

### ***Bereiding***

Bereiden: Water aan de kook brengen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Pistolets doormidden snijden. Korstjes van plakken kaas snijden en plakken in lengte halveren. Pistolet helften ermee beleggen. Uien pellen en in ringen snijden. Uiringen over kaas verdelen. Bestrooien met peper. Pistolet helften op bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 8 minuten gaar bakken. Intussen kiemgroenten in zeef met kokend water overgieten. Dressing door kiemgroenten scheppen. Pistolet helften uit oven nemen en op vier borden leggen. Kiemgroenten erop scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 425 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 22 g - koolhydraten 37 g

## Kaas-wortelsalade

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

150 g belegen kaas,  
2 eetlepels zoetzure zilveruitjes,  
2 eetlepels yogonaise (Yofresh),  
2 eetlepels volle yoghurt,  
1/2 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman), 10 sprietjes bieslook  
(zakje à 25 g), zout, (versgemalen) peper,  
1 bakje wortelrauwkost (150 g)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden. Zilveruitjes halveren. In kom yogonaise, yoghurt en mosterd tot sausje roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Kaasblokjes, uitjes en rauwkost door sausje scheppen. Salade tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Salade nogmaals doorscheppen. Serveren op volkorenbrood of (bruine) pistolets.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

165 calorieën

vet 13 g - eiwit 9 g - koolhydraten 3 g

## Kabeljauw- en regenboogforelfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 bosuitjes,  
1 winterpeen (ca. 200 g),  
1 pot visfond (380 ml, AH),  
2 eetlepels witte vermouth,  
1/2 eetlepel witte peperkorrels (potje, AH)  
1/2 zakje verse dille (á 15 g),  
1/2 eetlepel geraspte mierikswortel (potje, Khne),  
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH),  
zout,  
peper, 30 g bloem,  
2 schaaltes kabeljauwfilet (á 200 g, AH),  
2 schaaltes regenboogforelfilet (á 200 g, AH),  
50 g boter of margarine,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Bosuitjes schoonmaken. 2 Bosuitjes in dunne reepjes snijden. Reepjes in stukjes van ca. 4 cm snijden en tot gebruik in de koelkast leggen. Rest van bosuitjes in ringetjes snijden. Wortel schoonmaken en wassen. 1 Stuk van ca. 4 cm eraf snijden en in blokjes snijden. Rest van wortel (met kaasschaaf) in dunne repen schaven en vervolgens in luciferdunne reepjes snijden. Wortelreepjes tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. In pan fond met vermouth, bosuiringetjes, wortelblokjes, peperkorrels en 2 takjes dille aan de kook brengen. Onafgedekt in ca. 12 minuten op middelhoog vuur tot helft laten inkoken. Fond boven steelpan door zeef schenken. Mierikswortel en crème fraîche erdoor roeren en ca. 5 minuten laten inkoken tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Op plat bord bloem, zout en peper mengen. Kabeljauw- en regenboogforelfilet in repen van ca. 4 cm snijden.

**BEREIDEN:** Vier borden voorverwarmen. Visrepen door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. Kabeljauw- en regenboogforelfilet apart op bord legen. In koekenpan met anti-aanbaklaag 25 g boter verhitten en kabeljauwrepen voorzichtig in ca.

3 minuten rondom lichtbruin bakken. Halverwege voorzichtig keren, zodat repen niet breken.

Kabeljauwrepen voorzichtig op plat bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. In koekenpan 15 g boter verhitten en regenboogforelrepen op zelfde manier bakken. Op bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. Intussen in pan rest van boter smelten. Bosui- en wortelreepjes erdoor scheppen en afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar smoren. Mierikswortelsaus op zacht vuur opnieuw verwarmen. Saus over borden verdelen. In midden wortel-bosuimengsel erop scheppen. Visrepen eromheen leggen. Garneren met toefjes dille. Serveren met gekookte krielaardappeltjes of tagliatelle (lintmacaroni).

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

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 39 g - koolhydraten 10 g



## Kabeljauw in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kleine gele paprika,  
2 bosuitjes,  
6 zwarte olijven zonder pit,  
2 pakjes kabeljauwfilet (à ca. 200 g, AH),  
zout,  
peper,  
pakje Tomato Frito (375 ml, Heinz),  
ronde magnetronschaal met deksel inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in lengte in dunne repen snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden, Olijven in plakjes snijden. Kabeljauw in gelijke blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In magnetronschaal 1/3 deel van tomatensaus schenken. Blokjes vis met dikke kant naar buitenrand van schaal gekeerd erin leggen. Rest van saus erover schenken. Paprikarepen, bosuitjes en olijven erover verdelen. In magnetron kabeljauwschotel, afgedekt, in ca. 8 á 10 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) gaar laten worden. Serveren met rijst á la minute en komkommersla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 20 g - koolhydraten 10 g

## Kabeljauw met gefrituurde basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes artisjokharten (à 400 g, Mickey),  
2 eetlepels citroensap,  
2 pakjes kabeljauwfilet (à ca. 270 g, AH),  
8 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 takjes tijm,  
60 g basilicum,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
frituurolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Artisjokharten laten uitlekken en halveren. Besprenkelen met citroensap. Kabeljauwfilets droogdeppen met keukenpapier en in 2 stukken snijden. In frituurpan olie verhitten tot ca. 180 °C. In koekenpan 4 eetlepels olie verhitten en kabeljauwfilets in ca. 5 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Uit pan nemen, bestrooien met zout en peper en tussen twee borden warmhouden. Vervolgens in dezelfde koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en artisjokharten met takjes tijm ca. 3 minuten bakken, af en toe omscheppen. Intussen basilicum in hete frituurolie ca. 1 minuut bakken. Velletje keukenpapier op bord leggen en basilicum hierop laten uitlekken. Licht bestrooien met zout en peper. Op midden van vier borden artisjokharten leggen (takjes tijm worden niet meer gebruikt). Kabeljauw half erop leggen. Gefrituurde basilicum in mooi bergje erover verdelen. Rest van olie en balsamicoazijn eromheen sprenkelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 585 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 45 g - koolhydraten 17 g

## Kabeljauw met gemberjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 cm verse gemberwortel,  
4 dl cider,  
1 zakje gesneden soep groenten (150 g, AH),  
2 theelepels koenjit,  
1 visbouillontablet,  
550 g kabeljauwfilet,  
zout, (versgemalen) peper,  
1 tomaat,  
1 bosuitje,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: Gember schillen en in dunne schijfjes snijden. In pan cider met soepgroenten, gember, koenjit en bouillontablet aan de kook brengen. Kabeljauw bestrooien met zout en peper, in vocht leggen en ca. 2 minuten tegen de kook aan verwarmen. Van vuur af kabeljauw nog ca. 8 minuten in vocht laten staan. Vijf borden voorverwarmen. Tomaat wassen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Bosui schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. Met schuimspaan kabeljauw voorzichtig op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Boven andere pan 2 dl pocheervocht zeven. Slagroom erdoor roeren en op hoog vuur in ca. 5 minuten inkoken tot licht gebonden jus. Eventueel op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauw op vier warme borden leggen. Jus erover en erlangs scheppen. Tomaat en bosui erover strooien.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 13 g - koolhydraten 3 g

## Kabeljauw met gember-wijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 prei,  
4 gemberbolletjes,  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 dl droge rode wijn,  
1 eetlepel grove mosterd,  
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 200 g),  
2 theelepels viskruiden (AH),  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Prei wassen en in stukken van ca. 10 cm snijden. Stukken in smalle lange reepjes snijden. Gemberbolletjes in plakjes snijden, plakjes halveren. In pan boter verhitten. Prei op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Prei op bord scheppen. Gemberplakjes aan bakvet toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Wijn en mosterd aan gember toevoegen. Saus op hoog vuur ca. 3 minuten tot helft laten inkoken. Kabeljauwfilet bestrooien met kruiden. In saus leggen en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes stoven. Twee borden voorwarmen. Vis heel voorzichtig keren, preireepjes erop leggen en afgedekt nog ca. 3 minuten zachtjes stoven. Vis op borden scheppen. Saus op smaak brengen met zout en peper en rond vis op borden scheppen. Serveren met aardappelpuree en peultjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 20 g - koolhydraten 21 g

## Kabeljauw met gemengde groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 struikje tah tsai,  
1/2 zakje verse koriander,  
1 limoen,  
1 bakje taugé (125 g),  
500 g kabeljauwfilet,  
1 groene peper,  
(zee)zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
4 stukken bakpapier à 25 x 25 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Stukken bakpapier op aanrecht uitspreiden. Tah tsai wassen en in kleine stukken scheuren. Koriander in kopje fijnknippen. Limoen onder koud water schoonboenen en schil rasp. Tah tsai, taugé, koriander en geraspte limoenschil door elkaar scheppen en over bakpapier verdelen. Kabeljauw in 4 stukken verdelen en op groentemengsel leggen. Peper wassen, in lengte halveren en zaadlijsten verwijderen. Helften in reepjes snijden en over kabeljauw verdelen. Kabeljauw bestrooien met zout en peper en besprenkelen met sojasaus. Pakketjes dichtvouwen en in midden van oven in ca. 10 minuten gaar bakken. Serveren met wilde en witte rijst.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën eiwit  
26 g - vet 2 g - koolhydraten 2 g

## Kabeljauw met koriandersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 groene paprika,  
1 zakje verse koriander (15 g),  
2 eetlepels medium dry sherry,  
2 eetlepels olie,  
1/2 theelepel sambal oelek,  
1/2 theelepel gemberpoeder,  
mispunt gemalen komijn,  
zout,  
200 g kabeljauw,  
150 g roze garnalen,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ui en knoflook pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In keukenmachine ui, knoflook, paprika en koriander pureren. Sherry, olie, sambal, gemberpoeder, komijn en 1/2 theelepel zout erdoor mengen. Kabeljauw in blokjes snijden.

BEREIDEN: In pan koriandermengsel aan de kook brengen. Kabeljauwblokjes en garnalen toevoegen en in ca. 5 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Op smaak brengen met zout. Serveren met eiermie en wortelsalade.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 33 g - koolhydraten 4 g

## Kabeljauw met limoensaus

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 9 g - koolhydraten 6g

## Kabeljauw met paprika-saffraansaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 rode paprika's,  
2 dl visfond (pot á 380 ml, AH),  
1 zakje saffraan (0,05 g, Silvo),  
1 eetlepel rode wijnazijn,  
2 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
2 schaaltjes kabeljauwfilet (á ca. 200 g, AH),  
2 theelepels tijm, zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
2 eetlepels boter of margarine,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen paprika's wassen. Paprika's ca. 10 cm onder hete grill in ca. 10 minuten rondom roosteren totdat schil zwartgeblakerd is. Intussen in pan visfond met saffraan aan de kook brengen en onafgedekt ca. 10 minuten laten inkoken. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's iets laten afkoelen en met scherp mesje schil van paprika's trekken. Paprika's halveren, zaadjes verwijderen en paprika's kleinsnijden. Azijn en 1 eetlepel olie door paprika mengen. 2 Stukken aluminiumfolie bestrijken met olie. Visfilets over folie verdelen. Vis bestrijken met rest van olie en bestrooien met tijm, zout en peper. Aluminiumfolie tot pakketjes dichtvouwen en in midden van oven vis in ca. 15 minuten laten garen. Intussen peterselie fijnknippen. Visfond met paprika aan de kook brengen. Onafgedekt ca. 5 minuten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af boter in kleine klontjes door saus roeren. Kabeljauwfilets voorzichtig op ovale schaal scheppen. Paprikasaus er omheen scheppen. Bestrooien met peterselie. Serveren met groene tagliatelle en veldsla.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 19 g - koolhydraten 3 g

## Kabeljauw met zeekraal

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 citroen,  
2 pakjes kabeljauwfilet (à ca. 200 g, AH),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 doosje zeekraal (100 g),  
4 tomaten,  
1 theelepel suiker

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. 1 Liter water aan de kook brengen. Citroen uitpersen. Kabeljauw in 4 gelijke stukken snijden. Kabeljauwstukken bestrooien met zout en peper en bestrijken met 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel olie. Op grillplaat leggen. Grillplaat ca. 10 cm onder grill schuiven en kabeljauw in ca. 10 minuten goudbruin en gaar grillen, halverwege keren. Intussen zeekraal in vergiet doen en kokend water erover schenken. Goed laten uitlekken. Tomaten wassen en in plakjes snijden. In (steel)pan 1 eetlepel citroensap met rest van olie en suiker al roerend verwarmen tot gladde dressing ontstaat. Op vier borden tomaatplakjes dakpansgewijs in halve cirkel leggen. Zeekraal erop leggen. Dressing erover sprenkelen. Gegrilde kabeljauw erop leggen. Serveren met gebakken aardappelpartjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 20 g - koolhydraten 3 g

## Kabeljauwfilet in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 citroen,  
1 zakje verse koriander (15 g),  
2 theelepels paprikapoeder,  
mespunt cayennepeper,  
2 theelepels djinten (gemalen komijn),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 schaaltes kabeljauw- of koolvisfilet (à 200 g, AH),  
1/2 zakje verse peterselie (à 30 g),  
12 zwarte olijven zonder pit,  
1 potje kappertjes (45 g, Royal Mail),  
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g)  
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Citroen onder koud water goed schoonboenen en 1 theelepel schil dun eraf raspen. Citroen uitpersen. In kopje koriander fijnknippen. Knoflook pellen en boven ovenschaal uitpersen. Citroensap, koriander, paprikapoeder, cayennepeper, djinten en olie toevoegen en tot marinade roeren. Vis door marinade wentelen en erin leggen. Afgedekt ca. 4 uur in koelkast zetten, af en toe keren. In kopje peterselie fijnknippen. Olijven fijnhakken. Kappertjes afgieten. In pan tomatenblokjes met vocht, peterselie, geraspte citroenschil, olijven en kappertjes aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vis nogmaals door marinade wentelen. Tomatensaus erover schenken. Schaal afdekken met deksel (of aluminiumfolie). In midden van oven vis in ca. 30 minuten gaar laten worden. Serveren met brood en courgettesalade.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 19 g - koolhydraten 3 g

## Kabeljauwfilet met courgette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 20 g - koolhydraten 20 g

## Kabeljauwkoekjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

2 kruimige aardappels (100 g),  
zout,  
400 g kabeljauwfilet (diepvries),  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
2 eetlepels olie,  
3 takjes selderij,  
1 eetlepel tomatenpuree,  
1 ei,  
peper,  
30 g paneermeel,  
1 dl olie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiding: Aardappels schillen, wassen en halveren. In pan aardappels met water en zout in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen kabeljauwfilet in pan met weinig water en snufje zout op laag vuur in ca. 12 minuten laten garen. Vis in zeef laten uitlekken en daarna in kom met vork fijnprakken. Aardappels afgieten, in pan bloemig laten stomen en met vork fijnprakken. Ui pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en boven schaalje uitpersen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Selderij boven kom met vis fijn knippen. Aardappelkruim, ui, knoflook, tomatenpuree en ei toevoegen en tot samenhangend mengsel mengen. Vismengsel goed op smaak brengen met zout en peper. (Tot gebruik in koelkast bewaren.)

Bereiden: Van vismengsel 12 gelijke platte viskoekjes vormen. Paneermeel in bord strooien. Viskoekjes één voor één door paneermeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. Bord bekleden met keukenpapier. In koekenpan 1 dl olie verhitten tot 180 °C en viskoekjes per 4 tegelijk in ca. 5 minuten goudgeel en gaar bakken. Kabeljauwkoekjes op keukenpapier laten uitlekken en serveren met zoete chilisaus.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 135 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 9 g - koolhydraten 5 g

## Kabeljauwpakketjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 12 g - koolhydraten 16 g

## Kabeljauwragout met bieslook

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 schaaltje kabeljauwfilet (ca. 200 g, AH),  
1/2 eetlepel citroensap,  
50 g smoke house amandelen (bakje á 160 g, AH),  
10 sprietten bieslook (zakje á 25 g),  
25 g boter of margarine,  
25 g bloem,  
1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder (Maggi),  
1 bekertje slankroom (200 ml, AH),  
zout,  
peper,  
magnetron folie,  
lage magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kabeljauw in stukjes van ca. 2 cm snijden, overdoen in schaal en besprenkelen met citroensap. Schaal afdekken met magnetronfolie. Vis in ca. 2 minuten op 3/4 deel van vermogen (525 Watt) laten garen. Intussen amandelen grof hakken. Bieslook boven kopje fijnknippen. Boter in magnetronkommetje doen en in magnetron op vol vermogen (700 Watt) ca. 1 1/2 minuut verwarmen. Bloem, bouillonpoeder en slankroom erdoor roeren. Saus onafgedekt op vol vermogen ca. 3 minuten verwarmen. Halverwege doorroeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Amandelen over visblokjes strooien ('kookvocht' van vis in schaal laten). Saus erover scheppen. Geheel onafgedekt in ca. 3 à 4 minuten op 3/4 deel van vermogen warm en gaar laten worden. Bestrooien met bieslook. Serveren met (wilde) rijst en courgettesla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën

vet 51 g - eiwit 28 g - koolhydraten 16 g

## Kabeljauwschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 blikje tonijn naturel (netto ca. 200 g),  
2 ansjovisfilets,  
50 g zwarte olijven zonder pit,  
1 eetlepel kappertjes,  
4 eetlepels (olijf)olie  
1 theelepel Provençaalse kruiden,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),  
1 citroen,  
4 rijpe vleestomaten,  
3 sneetjes oud witbrood,  
400 g Kabeljauwfilet (AH),  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
keukenmachine,  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Tonijn afgieten en in keukenmachine doen. Toevoegen: ansjovisfilets, olijven, kappertjes, 2 eetlepels olie, Provençaalse kruiden, zout en peper. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Tot grove pasta pureren. Boven kom peterselie fijnknippen. Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water. Boven kom schil van citroen raspen. Ander teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaten wassen en in plakken snijden. Korstjes van brood snijden en sneetjes in keukenmachine fijn verkrumelen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal invetten. \_Helft van tomaten over bodem verdelen. Kabeljauwfilet erop leggen. Tonijnmengsel erover verdelen. Peterseliemengsel erover strooien. Hierover rest van tomaten verdelen. Broodkruim erover strooien. Besprenkelen met rest van olie. In midden van oven schotel in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Serveren met stokbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 32 g - koolhydraten 12 g

## Kabeljauwschotel met Spaanse wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 zakje verse Provengaalsekruidenmix (á 30 g),  
2 uien,  
3 schaaltes kabeljauwfilet (á ca. 200 g, AH),  
zout,  
peper,  
2 eetlepels bloem,  
4 eetlepels (olijf)olie, 1 teentje knoflook,  
1 visbouillontablet,  
2 theelepels chilipoeder,  
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
2 dl Spaanse droge rode wijn  
(bijv. Los Molinos crianza, D. O. Valdepenas),  
aluminiumfolie,  
schuimspaan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Tijmblaadjes en rozemarijnaanaldjes uit kruidenmix boven kopje van takje rissen. Rest van kruiden in kopje fijnknippen. Uien pellen en snipperen. Kabeljauw in 12 stukken snijden. Bestrooien met zout en peper. Op plat bord bloem strooien en kabeljauwstukken erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten. 6 Kabeljauwstukken in ca. 2 á 3 minuten bruin bakken. Met schuimspaan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Dit nog eenmaal herhalen. In bakvet ui in ca. 2 minuten glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Chilipoeder, kruiden, tomatenblokjes met vocht, wijn en 1 dl water erdoor roeren. Op matig hoog vuur onafgedekt in ca. 7 minuten laten inkoken tot sausdikte. Op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauw in saus leggen (niet roeren!). Aan de kook brengen en onafgedekt in nog ca. 5 minuten zachtjes gaar stoven. Serveren met rijst en komkommersla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 29 g - koolhydraten 8 g

## Kabeljauwstrudel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 velletjes fillobladerdeeg (diepvries, Easy Bakery),  
225 g boter of margarine,  
1 zakje zuurkool naturel (500 g),  
1 pakje kabeljauwfilet (ca. 270 g, AH),  
3 dl droge witte wijn (Riesling Kabinett Trocken)

### **Bereiding**

Bereiden: Fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. In pannetje 25 g boter zachtjes smelten. 2 Vellen fillobladerdeeg uitspreiden en dun bestrijken met gesmolten boter. Andere 2 vellen erop leggen en opnieuw bestrijken met boter. Vellen in breedte dubbelklappen en opnieuw bestrijken met boter. Vocht uit zuurkool drukken. Ca. 200 g zuurkool over deeg verdelen. Kabeljauw in lengte op midden van deeg leggen. Deeg eromheen rollen. Deeg bestrijken met boter. In midden van oven strudels in ca. 20 minuten goudbruin en gaarbakken. Intussen in pan met 1 dl wijn rest van zuurkool ca. 10 minuten zachtjes koken. In pan op hoog vuur rest van wijn in ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Rest van boter in kleine blokjes snijden en (met staafmixer) door saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Zuurkool afgieten. Strudels halveren en op vier borden leggen. Saus erover verdelen. Zuurkool ernaast scheppen. Serveren met gekookte (kriel)aardappels.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 48 g - koolhydraten 14 g

## Kalfsfricandeau met sinaasappelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g boter of margarine,  
1 kalfsfricandeau (ca. 500 g),  
zout,  
peper,  
2 dl vers sinaasappelsap (flesje, AH Huistraiteur),  
1 teentje knoflook,  
1/2 theelepel ketoembar (potje, Conimex),  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
1 theelepel suiker, aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan boter verhitten, 1 eetlepel achterhouden. Fricandeau bestrooien met zout en peper en in ca. 6 minuten rondom bruinbakken. Aan vlees 1/2 dl sinaasappelsap toevoegen en fricandeau in ca. 30 à 40 minuten met deksel schuin op pan bijna gaar braden. Fricandeau uit pan nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Bakvet uit pan schenken. Aan aanbaksels achtergehouden boter toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Ketoembar, wijn en rest van sinaasappelsap toevoegen en aanbaksel losroeren. Op hoog vuur tot helft laten inkoken. Crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Fricandeau in plakken snijden. Saus apart in kom erbij serveren. Serveren met gekookte aardappels en haricots verts.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 28 g - koolhydraten 5 g

## Kalfsoester met artisjokken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 teentjes knoflook,  
1 pot vleesfond (380 ml),  
1 dl rode wijn,  
4 artisjokkenbodems (Royal Mail),  
12 zwarte olijven zonder pit,  
4 kalfsoesters (à ca. 125 g),  
peper,  
zout,  
2 theelepels rode pesto (bakje à 100 g, AH Huistraiteur),  
100 g koude boter of margarine,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Knoflook pellen en halveren. In steelpan fond, wijn en knoflook op hoog vuur in ca. 8 minuten tot 2 dl laten inkoken. Knoflook verwijderen. Artisjokken laten uitlekken en in kleine blokjes snijden. Olijven in kleine blokjes snijden.

Bereiden: Kalfsoesters bestrooien met peper. In pan helft van boter verhitten en kalfsoesters in ca. 3 à 4 minuten bakken. Kalfsoesters in aluminiumfolie warmhouden. Bakvet afgieten. In aanhangend vet artisjokken en olijven ca. 1 minuut roerbakken. Pesto erdoor scheppen. Intussen opnieuw saus verwarmen. Rest van boter in blokjes snijden. (Met staafmixer) boter door saus kloppen. Saus over vier borden verdelen. In midden kalfsoesters leggen. Artisjokken erop leggen. Serveren met frisse salade en aardappel-kroketjes.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 20 g - koolhydraten 4 g

## Kalfsoester met knoflook-roomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 teentjes knoflook,  
3 bosuitjes,  
30 g boter of margarine,  
2 dl vleesfond (pot á 380 ml, AH),  
3 eetlepels medium dry sherry,  
1 pakje room Culinair (200 ml, Campina),  
4 kalfsoesters,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 eetlepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),  
hoge mengbeker,  
staafmixer

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Knoflook pellen en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en witte en groene deel apart in dunne ringetjes snijden. In steelpan 1/2 eetlepel boter smelten. Knoflook en witte deel van bosui afgedekt in ca. 3 minuten heel zachtjes smoren, regelmatig omscheppen. Fond en sherry toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Saus in mengbeker schenken en met staafmixer tot gladde saus pureren. Saus weer terug schenken in pan. Room erdoor roeren. Saus opnieuw aan de kook brengen en nog onafgedekt ca. 8 minuten zachtjes laten doorkoken. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten. Kalfsoesters op halfhoog vuur in ca. 8 minuten bruin en van binnen bijna gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Saus op smaak brengen met zout en peper. Kalfsoesters op borden leggen. Saus erover scheppen. Bestrooien met groene bosuiringetjes en peperbessen. Serveren met gestoofde tomaat en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 27 g - koolhydraten 4 g

## Kalfsoester met paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 doosje paddestoelenmelange (200 g, AH),  
1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 rode Spaanse peper,  
2 eetlepels boter of margarine,  
4 takjes peterselie, 1 takje tijm,  
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,  
4 kalfsoesters (à 100 g),  
zout,  
2 eetlepels olijfolie, keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in kleine stukjes snijden. In pan 2 eetlepels boter smelten. Ui, knoflook en peper op laag vuur ca. 5 minuten bakken. Intussen peterselie in kopje fijnknippen, aan uimengsel toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Tijmblaadjes van takjes nemen.
2. Paddestoelen aan uimengsel toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Bouillonpoeder en 1/2 dl water toevoegen en nog ca. 1 minuut laten koken. Tijmblaadjes erdoor roeren. Kalfsoesters bestrooien met zout. In koekenpan olie verhitten en kalfsoesters ca. 5 à 6 minuten bakken, halverwege keren.
3. Kalfsoesters op vier borden leggen, paddestoelensaus erover scheppen. Serveren met rijst en broccoli.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

220 kilocalorieën eiwit 25 g - vet 12 g -  
koolhydraten 2 g

## Kalfsoester met sharonfruitsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

3 sharonfruits,  
1 eetlepel citroensap,  
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),  
3 eetlepels appelsap,  
1 theelepel kerriepoeder mild,  
1/4 komkommer,  
2 plakken jongbelegen kaas,  
2 plakken boerenachterham (á ca. 3 mm dik),  
4 kalfsoesters (á 100 g),  
2 theelepels dragon,  
(versgemalen) zwarte peper,  
50 g boter of margarine,  
zout,  
(keukenmachine),  
ronde uitsteekvorm of glas doorsnede ca. 5 cm,  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Sharonfruits wassen. Van 1 sharonfruit bolle kapje eraf snijden. 4 Mooie ronde plakjes eraf snijden, rest van sharonfruits in stukken snijden. In keukenmachine sharonfruit met citroensap tot gladde saus pureren of boven kom door zeef wrijven. In pan sharonfruitpuree met fond, appelsap, kerriepoeder en 3 eetlepels water al roerend aan de kook brengen. Onafgedekt ca. 12 minuten op halfhoog vuur laten inkoken tot sausdikte, af en toe doorroeren. Komkommer wassen en 12 flinterdunne plakjes eraf snijden, rest van komkommer halveren en pitjes verwijderen. Vrucht vlees in piepkleine blokjes snijden. Met uitsteekvorm uit kaas en hamplakken elk 2 rondjes uitsteken. Kalfsoesters overlans halveren. Bestrooien met dragon en peper.

BEREIDEN: Vijf borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Kalfsoesterhelften (in gedeelten) in ca. 3 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout. Kalfsoesterhelften op warm bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. Sharonfruitsaus door bakvet roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Op borden elk 1 kalfsoesterhelft leggen. Hierop rondje kaas, rondje ham, 3 plakjes komkommer en plakje sharonfruit leggen. Andere kalfsoesterhelften erop leggen. Sharonfruitsaus eromheen scheppen. Komkommerblokjes in saus strooien. Serveren met gebakken krielaardappeltjes en broccoli.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 25 g - koolhydraten 12 g

## Kalfsoester met waterkerssaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g boter of margarine,  
2 zakjes waterkers (à 75 g),  
1/2 bekertje crème fraîche (à 200 ml),  
4 kalfsoesters,  
zout,  
peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan 2 eetlepels boter smelten. 4 Takjes waterkers apart houden, rest van waterkers ca. 5 minuten in boter laten slinken. Waterkers in keukenmachine pureren. Waterkers terugdoen in pan. Crème fraîche en 4 eetlepels water erdoor roeren. Kalfsoesters bestrooien met zout en peper. In pan rest van boter verhitten. Kalfsoesters in ca. 5 à 7 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Intussen waterkerssaus zachtjes verwarmen (mag niet meer koken) en op smaak brengen met zout en peper. Saus op vier borden scheppen. Kalfsoesters erop leggen. Garneren met takjes waterkers. Serveren met gebakken krielaardappels.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 36 g - koolhydraten 1 g

## Kalfsschnitzel met rauwe ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen

4 kalfsschnitzels,  
4 plakjes rauwe ham,  
8 blaadjes verse salie (uit Italiaanse-kruidenmix, zakje á 30 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 1/2 dl droge rosé (Tavel),  
8 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (Kalfsschnitzels ca. 30 minuten van tevoren op kamertemperatuur laten komen). Vier borden voorverwarmen. Schnitzels en plakjes ham in lengte halveren. Op elk stuk schnitzel plakje ham en blaadje salie leggen. Met cocktailprikker vaststeken (als speld erdoor rijgen). In grote koekenpan olie verhitten. Kalfsschnitzels in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Rosé erover schenken. Schnitzels op half hoog vuur nog ca. 3 minuten laten sudderen. Op elk warm bord twee stukken schnitzel leggen. Warm houden. Rosé nog ca. 5 minuten inkoken tot jus licht gebonden is. Over schnitzels scheppen. Serveren met verse pasta en gemengde sla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 25 g- koolhydraten 0 g

## Kalfsschnitzel met warme ansjovisolie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kalfsschnitzels,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
peper,  
4 takjes ore gano,  
1 citroen,  
2 ansjovisfilets (blikje à 48 g, Deep Blue),  
1 theelepel citroensap,  
zout,  
ovenschaal van 30 x 40 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Schnitzels dun bestrijken met 1/2 eetlepel olie en bestrooien met peper. Schnitzels in ovenschaal leggen en ca. 10 cm onder hete grill in ca. 4 minuten gaar en bruin grillen, halverwege keren. Intussen oreganoblaadjes van takjes plukken en fijnknippen. Citroen in partjes snijden. In pan rest van olie al roerend verwarmen. Oregano erdoor roeren en ca. 2 minuten meewarmen. Boven kommetje olie door zeef schenken. Olie terugschenken in pan. Ansjovis in kleine stukjes snijden en op laag vuur al roerend in olie oplossen. Van vuur af citroensap erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Schnitzels op vier borden leggen en 1 eetlepel ansjovisolie erover scheppen. Garneren met partje citroen. Serveren met aardappelkroketjes en broccoli.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 17 g - koolhydraten 0 g

## Kalfsstoofpot met amandel-sherrysaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

60 g blanke amandelen,  
2 teentjes knoflook,  
ca. 350 g (tros)tomaten,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 1/2 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
ca. 600 g kalfs(rib)lapjes,  
1/3 zakje verse peterselie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 dl medium dry sherry,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Amandelen in droge koekenpan mooi goudbruin roosteren. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Tomaten wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. In (steel)pan 2 eetlepels olie verhitten. Knoflook ca. 1 minuut zachtjes bakken. Tomaten op hoog vuur ca. 4 minuten meebakken, regelmatig omscheppen. Fond erdoor roeren en saus iets laten afkoelen. Kalfsvlees in blokjes van ca. 2 cm snijden. Peterselie heel fijn knippen. 1 Eetlepel amandelen fijnhakken. In keukenmachine tomatensaus en rest van amandelen tot gladde saus pureren.

Bereiden: In braadpan rest van olie verhitten. Kalfsvlees snel rondom lichtbruin bakken. Bestrooien met zout en peper. Sherry erdoor roeren en aan de kook brengen. Tomaten-amandelsaus en peterselie erdoor roeren. Vlees afgedekt in ca. 1 uur en 30 minuten zachtjes gaar stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Bestrooien met gehakte amandelen. Serveren met gekookte aardappels of tagliatelle en gemengde salade.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
Eiwit 35 g - vet 29 g - koolhydraten 4 g

## Kalkoen met spek en sperziebonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

zout,

1 zakje panklare sperziebonen (500 g),

3 kalkoenbiefstukjes (á ca. 170 g),

peper,

1 theelepel dragon (Silvo),

12 plakjes ontbijtspek,

1 eetlepel boter of margarine,

1/2 pakje room culinair (á 2 dl, Campina),

12 cocktailprikkers, aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout sperziebonen afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Intussen kalkoen in 12 stukjes snijden. Bestrooien met peper en dragon. Om elk stukje kalkoen

spekplakje wikkelen, met cocktailprikker vaststeken. In (hapjes)pan boter verhitten. Kalkoen in ca. 5

minuten rondom bruin bakken. Room culinair toevoegen en afgedekt nog ca. 2 minuten zachtjes koken.

Sperziebonen in vergiet laten uitlekken. Kalkoen uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warm

houden. Sperziebonen door achtergebleven room scheppen en afgedekt nog ca. 2 minuten zachtjes

koken. Sperziebonen met room over vier borden verdelen. Kalkoen erop leggen. Serveren met gepofte

aardappels.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

-vet 20 g - eiwit 36 g - koolhydraten 7 g

## Kalkoenbiefstuk met avocadosaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
1 sinaasappel,  
1 avocado,  
50 g boter of margarine,  
4 kalkoenbiefstukken (à 120 g),  
1 eetlepel olie,  
1 tuinkruidenbouillonblokje,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sjalotje pellen en snipperen. Sinaasappel wassen en boven kom dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden (sap bewaren). Avocado dun schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Avocado besprenkelen met sinaasappelsap.

Bereiden: In koekenpan boter verhitten. Kalkoen bestooven met zout en peper. In ca. 10 minuten gaar braden, halverwege keren. Intussen in steelpan olie verhitten en sjalotje ca. 1 minuut aanfruiten. Bouillonblokje erboven verkruiden. 2 dl water toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Crème fraîche erdoor roeren. Avocado toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes laten sudderen, af en toe roeren. Sinaasappelpartjes toevoegen en ca. 1/2 minuut meewarmen. Kalkoenbiefstukken over vier borden verdelen en saus eromheen scheppen. Serveren met tagliatelle en tomatensalade.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 29 g - koolhydraten 8 g

## Kalkoenbiefstuk met frambozensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 blikjes frambozen (à 200 g, Jonker Fris), 2 eetlepels (rode-wijn)azijn,  
2 eetlepels rode port,  
4 kalkoenbiefstukjes (à ca. 150 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman), zout,  
(versgemalen) peper,  
6 kleine takjes rozemarijn (zakje à 15 g)

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Frambozen in zeef laten uitlekken. Enkele frambozen achterhouden voor garnering. Rest van frambozen in kommetje omscheppen met azijn en port. Ca. 1 uur laten staan.  
2. Bereiden: Kalkoenbiefstukjes bestrijken met 1 eetlepel olie. Op hete barbecue biefstukje ca. 15 minuten roosteren tot vlees rondom bruin en helemaal gaar is, af en toe keren. Intussen frambozen boven kom door zeef wrijven en azijnmengsel erdoor roeren (of frambozen met azijn met staafmixer pureren). Erdoor kloppen: mosterd en rest van olie. Sausje op smaak brengen met zout en peper.  
3. Saus op bord scheppen. Gegrild biefstukje erop leggen en bestrooien met wat zout. Garneren met frambozen, naaldjes rozemarijn (van 2 takjes) en heel takje rozemarijn. Serveren met gepofte aardappel en salade van veldsla.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

370 kilocalorieën eiwit 35 g - vet 21 g -  
koolhydraten 5 g

## Kalkoenbiefstuk met zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kalkoenbiefstukjes (à ca. 125 g),  
zout,  
cayennepeper,  
2 eetlepels boter of margarine,  
3 bosuitjes,  
50 g rozijnen,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
1/2 theelepel karwijzaad,  
1/2 eetlepel allesbinder,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: Kalkoen met zout en cayennepeper bestrooien. In pan boter verhitten, kalkoen in ca. 8 minuten bruin bakken, halverwege keren. Uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Intussen bosuitjes elk in 4 stukken snijden. Bosui in achtergebleven bakvet al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Rozijnen, azijn, karwijzaad en 1 dl water bij uitjes in pan doen. Vloeistof aan de kook brengen en allesbinder erdoor roeren, blijven roeren tot saus lichtgebonden is. Saus op smaak brengen met zout en peper. Kalkoen op vier borden leggen. Saus erover verdelen. Serveren met gebakken aardappels en courgette.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 6 g - koolhydraten 11 g

## Kalkoengehaktballetjes op rode kool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 eetlepel azijn,  
1 zakje gesneden rode kool (250 g),  
1 sjalotje,  
1 eetlepel melk,  
200 g kalkoengehakt (Friki),  
2 eetlepels boter of margarine,  
mispunt kaneelpoeder,  
1 eetlepel sinaasappelmarmelade

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en azijn rode kool ca. 5 minuten koken. Intussen sjalot pellen en klein snijden. Sjalot en melk door gehakt mengen. Van gehakt ca. 10 balletjes rollen. In pan boter verhitten. Balletjes in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Rode kool in vergiet goed laten uitlekken. Gehaktballetjes uit pan op bord scheppen. In achtergebleven bakvet rode kool met kaneelpoeder en marmelade al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Gehaktballetjes op kool leggen en afgedekt nog ca. 5 minuten op laag vuur verwarmen. Serveren met rosti.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
vet 16 g - eiwit 24 g - koolhydraten 11 g

## Kalkoenmasala met mango

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 kleine rijpe mango (ca. 300 g),  
1 rode paprika,  
3 bosuitjes,  
2 eetlepels olie,  
400 g kalkoenreepjes,  
1 blikje Tikka Masala (netto 283 g, Patak's)  
1 dl bio garde roer of koffieroom,  
1/4 zakje verse koriander (à 15 g)

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden. Vruchtvlees in stukjes snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

2. Bereiden: In wok of hapjespan olie verhitten. Kalkoenreepjes al omscheppend in ca. 2 minuten bruin bakken. Paprika en bosui ca. 1 minuut meebakken.

3. Tikka Masala en 1/2 dl water erdoor roeren. Biogarde en mangostukjes erdoor scheppen. Gerecht (= kalkoenmasala) al roerend op matig hoog vuur aan de kook brengen en in ca. 6 minuten gaar sudderen.

4. Korianderblaadjes van takjes plukken en over kalkoenmasala strooien. Serveren met pandanrijst en broccoli.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 19 g -  
koolhydraten 20 g

## Kalkoenragout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen

400 g kalkoenfilet,  
zout,  
peper,  
25 g boter of margarine,  
125 g kastanjechampignons,  
1 theelepel salie,  
3 eetlepels witte vermout,  
1 zakje champignonbaconsaus (Knorr, finesse)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Vlees in blokjes snijden. Zout en peper erover strooien. In hapjespan boter verhitten. Vlees in ca. 4 minuten rondom bruin bakken. Intussen champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Vlees op bord scheppen. In bakvet champignons in ca. 3 minuten bruin bakken. Salieblaadjes in reepjes snijden. Salie en vermout door champignons scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. 2 dl water en sauspoeier erdoor roeren. Al roerend aan de kook brengen. Vlees erdoor scheppen en ragout nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met aardappels en sperziebonen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
vet 10 g - eiwit 25 g - koolhydraten 8 g

## Kalkoenrollade met paddestoelensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 sjalotjes,  
200 g paddestoelenmelange,  
2 potten gevogeltesfond (à 380 ml, AH),  
4 takjes peterselie,  
1 kalkoenfiletrollade (ca. 800 g),  
2 eetlepels boter of margarine,  
4 eetlepels bloem,  
1 dl droge sherry,  
1 dl sla groom, zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
keukenpapier, aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Sjalotjes pellen en snipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in kleine(re) stukken snijden. In maatbeker fond met water aanvullen tot 1 liter. In kopje peterselie fijnknippen. In steelpan sjalotjes en paddestoelen doen. Fond erbij schenken. Fond op middelhoog vuur ca. 30 minuten zachtjes koken. Boven braadpan fond door zeef schenken. Paddestoelen en sjalotjes bewaren.

2. Vlees in fond leggen en aan de kook brengen. Op laag vuur vlees afgedekt in ca. 50 minuten gaar pocheren, af en toe keren. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Van fond 4 dl afmeten (rest wordt niet gebruikt).

3. Vleesschaal voorverwarmen. In steelpan boter smelten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje sherry en fond toevoegen. Blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Aan saus toevoegen: slagroom, sjalotjes en paddestoelen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Vlees uit aluminiumfolie nemen en in plakken snijden. Plakken op warme schaal leggen. Saus erover scheppen. Bestrooien met peterselie.

Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

430 kilocalorieën eiwit 56 g - vet 15 g -  
koolhydraten 9 g

## Kalkoenrollade met preisau

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

2 potten gevogeltesfond (à 380 ml, AH),  
1 kalkoenfiletrollade (ca. 900 g),  
3 dunne preien,  
25 g room boter,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
125 ml droge witte wijn,  
2 1/2 dl slankroom,  
10 g verse bieslook,  
1 theelepel grove Zaanse mosterd (Huisman),  
aluminiumfolie,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: In (braad)pan fond aan de kook brengen. Rollade in fond leggen. Deksel op pan leggen en rollade op zeer laag vuur in ca. 55 minuten gaar pocheren, af en toe keren. Intussen prei schoonmaken en wassen. Prei in dunne ringen snijden; alleen witte en lichtgroene deel gebruiken. Enkele preiringen achterhouden voor garnering. In grote steelpan boter smelten. Rest van prei ca. 10 minuten zachtjes smoren; af en toe omscheppen. Bestrooien met zout en peper. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Van fond 2 dl afmeten (rest wordt niet gebruikt). Fond, wijn en slankroom aan prei toevoegen. Ca. 5 minuten op halfhoog vuur inkoken. Bieslook fijn knippen en van vuur af 2/3 deel van bieslook door preisau roeren. Preisau in keukenmachine of met staafmixer pureren. Mosterd erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Zes borden voorverwarmen. Vlees uit aluminiumfolie nemen en in plakken snijden. Vlees over warme borden verdelen. Saus erover scheppen. Garneren met rest van prei en bieslook. Serveren met roomaardappeltjes en broccoli.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 17 g - koolhydraten 3 g

## Kalkoenrollade 'ready to heat'

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje Napolitanasaus (à 300 g, AH Huistraiteur),  
1 pakje gemarineerde paddestoelen (200 g, Verderegno),  
1 schaaltje peterselieaardappeltjes (300 g, AH Huistraiteur),  
1 kalkoenrollade (300 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Saus in magnetronschaal schenken en in magnetron op vol vermogen (700 Watt) ca. 2 minuten verwarmen. Paddestoelen laten uitlekken en door saus mengen. Folie van aardappeltjes verwijderen en gaatjes prikken in verpakking van rollade. Alles in magnetron op vol vermogen ca. 1 minuut verwarmen. Rollade uit magnetron nemen en rest ca. 1 minuut verwarmen. Saus uit magnetron nemen en aardappeltjes nog ca. 1 minuut verwarmen. Rollade in plakjes snijden en op twee borden leggen. Saus erover scheppen en aardappeltjes ernaast leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 45 g - vet 19 g - koolhydraten 30 g

## Kalkoensalade met ananas

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1/2 pakje wilde & witte rijst (á 250 g, Lassie),  
1 kippenbouillontablet,  
1/3 zakje verse bieslook (á 25 g),  
1 blik ananasstukjes (netto 567 g, Dole),  
200 g gegrilde kalkoenborst (plakjes, iets dikker gesneden),  
1 bakje bleekselderijrauwkost (150 g, AH),  
3 gemberbolletjes (potje),  
1 bekertje zure room (125 ml, AH),  
1 theelepel gembernat (uit potje met gemberbolletjes),  
zout,  
mispunt paprikapoeder,  
(1 theelepel olie om in te vetten),  
2 timbaaltjes of kopjes á inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Rijst met bouillontablet en 1 1/2 dl water in ca. 5 minuten gaar koken. Intussen timbaaltjes of kopjes invetten. In kopje bieslook fijnknippen. Helft van bieslook door gekookte rijst scheppen. Rijst in timbaaltjes scheppen en met bolle kant van lepel aandrukken. Tot gebruik wegzetten. Ananas afgieten (hierbij 1 eetlepel sap opvangen). Kalkoenborst in reepjes snijden. Ananas, kalkoenreepjes en rauwkostsalade door elkaar scheppen. Gemberbolletjes in stukjes snijden. Zure room, ananassap, gembernat en gemberstukjes tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout, paprikapoeder en rest van bieslook. Op twee bordjes elk rijsttimbaaltje zetten. Samen keren en rijst uit vormpje laten 'glijden'. Rauwkostsalade er omheen scheppen. Sausje erover schenken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 24 g - koolhydraten 42 g

## Kalkoensalade met kerriedressing

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 21 g - koolhydraten 8 g

## Kalkoenschnitzel met hazelnootkorst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kalkoenschnitzels (à ca. 125 g),  
100 g champignons,  
50 g boter of margarine,  
80 g spekreepjes,  
2 dikke plakken Emmentaler (à ca. 40 g),  
1 theelepel peterselie (diepvries, pakje à 25 g, Iglo),  
zout,  
(versgemalen) witte peper,  
2 eetlepels bloem,  
1 ei,  
2 eetlepels volle melk,  
50 g hazelnoten (zakje à 65 g, Baukje),  
50 g paneermeel,  
1 beker sla groom (250 ml),  
1 kleine rode paprika,  
1 blikje maïskorrels (netto ca. 150 g, Bonduelle),  
100 g doperwtten (diepvries),  
snufje suiker,  
keukenpapier,  
4 cocktailprikkers, verse kruiden  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Kalkoenschnitzels met vleeshamer of met platte kant van mes platter slaan. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in dunne plakjes snijden. In pan 10 g boter verhitten en champignons ca. 2 minuten bakken. Champignons laten uitlekken in zeef en laten afkoelen. Kaas in reepjes snijden. Champignons, spek, kaas en peterselie door elkaar scheppen. Schnitzels bestrooien met zout en peper. Champignonmengsel over schnitzels verdelen. Schnitzels dubbelklappen en vaststeken met cocktailprikker. Bestrooien met 1 eetlepel bloem, overtollige bloem eraf schudden. Ei met melk loskloppen. In keukenmachine hazelnoten fijnmalen. Paneermeel erdoor mengen. Schnitzels eerst door ei halen, vervolgens door hazelnoten halen en goed aandrukken.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Paprika in weinig water in ca. 6 minuten gaarkoken. Intussen in pan 20 g boter smelten. Rest van bloem toevoegen en goed roeren. Slagroom erbij schenken en al roerend aan de kook brengen. Op laag vuur laten koken zodat lichtgebonden saus ontstaat. Intussen bakplaat invetten met rest van boter. Schnitzels op bakplaat leggen en in ca. 6 minuten goudbruin en gaar grillen, halverwege keren. Maïskorrels afgieten en met doperwtten en paprika aan saus toevoegen. Ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en suiker. Groenten met saus over vier borden verdelen. Cocktailprikkers uit schnitzels nemen. Schnitzels op groenten leggen. Garneren met verse kruiden. Serveren met aardappelpuree.

## Kalkoenschnitzel met hazelnootkorst

---

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 790 kilocalorieën  
eiwit 48 g - vet 53 g - koolhydraten 28 g

## Kaneelflensjes met appel

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

70 g bloem,  
1/2 theelepel zout,  
2 theelepels kaneelpoeder,  
1 groot ei (nr. 2),  
2 dl melk,  
50 g boter of margarine,  
3 appels (Elstar),  
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH),  
2 eetlepels poedersuiker,  
1 zakje vanillesuiker,  
4 eetlepels calvados (slijter),  
1/2 zakje amandelschaafsel (á 45 g, Beukje),  
koekenpan met anti-aanbaklaag, doorsnede ca. 18 cm

### ***Bereiding***

bereiden: Boven maatkan bloem zeven. Zout en kaneelpoeder erdoor roeren. Ei erboven breken. Helft van melk toevoegen. Al kloppend met handmixer rest van melk toevoegen. Blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. In steelpan (of magnetron) 20 g boter smelten. Gesmolten boter door beslag roeren. Beslag ca. 15 minuten laten staan. Intussen appels schillen en in heel dunne schijfjes snijden. In kom crème fraîche losroeren met poedersuiker, vanillesuiker en 1 eetlepel calvados. Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Intussen in koekenpan 1/8 deel van rest van boter verhitten. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over panbodem laten uitvloeien. Flensje bakken tot bovenkant bijna droog is. Flensje met spatel keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden en warm houden (op pan met kokend water of onder aluminiumfolie). Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken Op vier (ovenbestendige) bordjes elk een flensje uitspreiden. Hierover helft van appelschijfjes verdelen. Rest van calvados erover sprenkelen. Flensje erop leggen en crème fraîche-mengsel erover uitstrijken. Rest van appelschijfjes als bloem erop rangschikken. Amandelen erover strooien. Bordjes ca. 15 cm onder hete grill schuiven en amandelen in ca. 3 minuten licht laten kleuren. Direct serveren.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

eiwit 9 g - vet 34 g - koolhydraten 34 g

## Karbonade met tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen

2 sjalotjes,  
2 teentjes knoflook,  
1 pak gezeefde tomaten (500 ml, AH),  
1 zakje verse Italiaansekruidenmix (30 g),  
2 eetlepels kappertjes (Royal Mail),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 schouderkarbonades (à ca. 175 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en in ringen snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Gezeefde tomaten in kom schenken. Tijmblaadjes en rozemarijnaanaldjes (uit kruidenmix) erboven van takjes rissen. Rest van kruiden erboven fijnknippen. Sjalot, knoflook en kappertjes door gezeefde tomaten roeren (= marinade). Marinade op smaak brengen met zout en peper. Karbonades in marinade leggen en ca. 4 uur afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Karbonades uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. Karbonades bestrijken met olie. ca. 10 cm onder grill in ca. 15 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Intussen in pan marinade aan de kook brengen. Op laag vuur onafgedekt in ca. 10 minuten iets laten inkoken.

Karbonades op vier borden leggen. Tomatensaus erover schenken.

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

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 33 g - koolhydraten 6 g

## Karbonades in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 karbonades á la minute,  
zout,  
peper,  
1 eetlepel majoraan,  
1/2 pak aardappelpartjes (á 750 g, koelvitrine, AH),  
1 ui,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1 potje tuinbonen (netto ca. 340 g),  
10 groene olijven met piment,  
1 blik tomatenblokjes (netto ca. 400 g, AH),  
1 theelepel bouillonpoeder,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Karbonades bestrooien met zout, peper en 1/2 eetlepel majoraan. Aardappelpartjes droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en in ringen snijden. In braadpan olie verhitten. Karbonades op hoog vuur in ca. 1 minuut bruin bakken, halverwege keren. Uit pan op bord scheppen. In zelfde pan uiringen en aardappelpartjes in ca. 5 minuten lichtbruin bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tuinbonen afgieten. Olijven halveren. Aan aardappelmengsel toevoegen: tomatenblokjes met sap, olijven, tuinbonen, bouillonpoeder en rest van majoraan. Op smaak brengen met zout en peper. Karbonades in saus leggen en nog ca. 3 minuten meestoven. Overdoen op twee borden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 22 g - koolhydraten 49 g

## Kastanjetaart met slagroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eiwitten,  
1/2 theelepel maïzena,  
1/2 theelepel azijn,  
175 g witte basterdsuiker,  
1 reepje pure chocolade (25 g),  
1 blik kastanjepuree (netto 439 g, Faugier),  
2 zakjes vanillesuiker,  
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
1 bekertje slagroom (250 ml, AH),  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Bakplaat bekleden met bakpapier en in midden cirkel met doorsnede van 18 cm tekenen. In kom eiwitten met azijn en maïzena stijfkloppen. 100 g basterdsuiker in gedeelten toevoegen. Blijven kloppen tot eiwit taai wordt en gaat glanzen. Eiwitmengsel op bakplaat in cirkel uitstrijken. In oven eiwit in ca. 1 uur droog laten worden. Laten afkoelen. Met dunschiller mooie krullen van chocoladereepje schaven. In kom kastanjepuree losroeren met likeur en 2 eetlepels slagroom. 50 g basterdsuiker en vanillesuiker erdoor roeren.

Bereiden: In kom rest van slagroom bijna stijfkloppen met rest van basterdsuiker. Schuimbodem op platte schaal leggen. Kastanjepuree als berg op schuimbodem scheppen. Slagroom erover verdelen en als sneeuw van top naar beneden laten glijden. Chocoladekrullen erover strooien.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën

eiwit 6 g - vet 24 g - koolhydraten 75 g

## Kerriedipsaus

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes,  
1 bekertje zure room (125 ml, AH)  
4 eetlepels piccalilly,  
1 eetlepel kerriepoeder,  
zout

### ***Bereiding***

Bereiden: Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In kom zure room, piccalilly, kerriepoeder en bosui door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 7 g - koolhydraten 4 g

## Kerrie-rijstschotel

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

3 stengels bleekselderij,  
1 ui,  
10 gewelde abrikozen (zakje á 159 g, AH),  
200 g lamsbout zonder been,  
2 eetlepels kerrie Djawa (Conimex),  
2 eetlepels boter of margarine,  
125 g snelkookrijst,  
1 theelepel (kruiden)bouillonpoeder,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bleekselderij wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. Abrikozen in reepjes snijden. Vlees in reepjes snijden en bestrooien met kerriepoeder. In pan boter verhitten. Vlees en ui al omscheppend in ca. 3 minuten bakken. Bleekselderij, abrikozen en rijst toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend meebakken. 2 1/2 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillonpoeder erdoor roeren. Rijstmengsel afgedekt in ca. 10 minuten gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 26 g - koolhydraten 66 g

## Kerriespruitjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ui,  
500 g spruitjes,  
2 eetlepels olie,  
2 theelepels kerriepoeder,  
2 teentjes knoflook,  
1 zakje santen (30 g, Conimex)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Spruitjes schoonmaken, wassen en stronkje inkruisen. In hapjespan olie verhitten. Ui met kerriepoeder ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Spruitjes erdoor scheppen. 1 1/2 dl water en santen 'erdoor roeren. Aan de kook brengen en spruitjes afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaarsudderden. Serveren met kipfilet en rijst.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 9 g - koolhydraten 15 g

## Kerrie-vleespastei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

4 personen

400 g kalkoenfilet,  
1 courgette,  
2 uien,  
50 g boter of margarine,  
5 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
50 g bloem,  
3 theelepels scherpe kerriepoeder (McCormick),  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 dl magere Bulgaarse yoghurt (á 5 dl, Mona),  
1/2 eetlepel groene peperkorrels (potje, Royal Mail),  
1 eierdooier,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen vlees in blokjes snijden. Courgette schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Uien pellen en snipperen. In ruime koekenpan 10 g boter verhitten en uien ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Vleesblokjes en courgettereepjes toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. In pan rest van boter smelten. Bloem en kerriepoeder erdoor roeren tot samenhangende slappe massa ontstaat. Al roerend scheutje voor scheutje fond toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Yoghurt en peperkorrels erdoor roeren.

BEREIDEN: Schaal invetten. Vlees-courgettemengsel door saus scheppen. Overdoen in schaal. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en met deegroller uitrollen tot lap van ca. 3 cm groter dan schaal. Bladerdeeg op schaal leggen. Randen met iets koud water vastplakken aan buitenrand van schaal. In midden van deeg rond gaatje maken. In kopje dooier loskloppen en deeg ermee bestrijken. In midden van oven pastei in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën  
vet 30 g - eiwit 35 g - koolhydraten 35 g

## Kerssalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 gerookte kipfilets,  
8 cherrytomaatjes,  
1 bakje tuinkers,  
1 bakje rucolakers,  
2 zakjes veldsla (75 g),  
1 bakje honing/mosterddressing (AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

GBereiden: Kipfilet in reepjes snijden. Tomaatjes wassen en halveren. Tuin- en rucolakers van bodem knippen. Worteltjes van veldsla verwijderen en veldsla door kerssoorten scheppen. Kerssalade over vier borden verdelen. Garneren met kipreepjes en tomaatjes. Dressing erover sprenkelen. Serveren met broodjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 20 g - koolhydraten 8 g

## Kerstcocktail

---

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 (pers)sinaasappel,  
1 citroen,  
1 1/2 dl ananassap (pak),  
1 1/2 dl vruchtenlimonadesiroop frambozen,  
3 eetlepels suiker,  
4 hoge glazen á inhoud ca. 2 dl,  
4 rietjes

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Sinaasappel en citroen uitpersen. In maatbeker sinaasappel-citroensap, ananassap, 1 dl limonadesiroop en 2 dl water door elkaar roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Op schotel rest van limonadesiroop schenken. Op andere schotel suiker strooien. Randen van glazen eerst in siroop en vervolgens in suiker dopen. Cocktail nogmaals doorroeren en voorzichtig in glazen schenken. Serveren met rietjes.

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

Bevat per glas: 100 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 0 g- koolhydraten 24 g

## Kerstomaatjes met geitenkaas

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

10 kerstomaatjes,  
2 groene olijven met piment,  
75 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),  
1 eetlepel Italiaanse kruiden (Iglo, diepvries),  
1/2 eetlepel vloeibare honing,  
keukenpapier,  
spuitzak met grove kartelmond

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en met scherp mes kapjes eraf snijden. Tomaatjes met theelepel uithollen en omgekeerd laten uitlekken op keukenpapier. Intussen van olijven 10 mooie plakjes snijden. Door geitenkaas kruiden en honing roeren. Mengsel overdoen in spuitzak. In elk tomaatje mooie toef kaascrème spuiten. Kapjes schuin terugzetten op tomaatjes. Garneren met plakjes olijf.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 25 kilocalorieën

vet 2 g- eiwit 1 g- koolhydraten 1 g

## Kerstomaatjes met rozemarijn

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 bakje kerstomaatjes (250 g),  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 eetlepel (olijfolie,  
2 takjes rozemarijn (zakje á 15 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en schoonmaken. Knoflook pellen en in vieren snijden. In hapjespan of wok olie verhitten. Knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Intussen rozemarijnnaaldjes van takjes rissen. Kerstomaatjes en rozemarijn aan knoflook toevoegen en ca. 3 minuten op middelhoog vuur al omscheppend bakken. Bestrooien met zout en peper. Kerstomaatjes in schaalte scheppen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 1 g- koolhydraten 2 g

## Kervelbouillon met kaascrème

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

3 vleesbouillontabletten,  
1 prei,  
6 takjes selderij,  
6 eetlepels sla groom,  
30 g geitenkaas (Bettine Blanc),  
1 zakje verse kervel,  
4 bosuitjes,  
1 dl madeira,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan 1 1/2 liter water met bouillontabletten aan de kook brengen. Prei schoonmaken, wassen en in stukken van 2 cm snijden. Prei en selderij aan bouillon toevoegen en ca. 15 minuten zachtjes laten trekken. Soep boven andere pan zeven. In kom slagroom half stijf kloppen. Kaas erboven verkruiden en erdoor mengen. Boven kommetje kervel fijnknippen. Bosuitjes in dunne ringetjes snijden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Soep intussen opnieuw aan de kook brengen. Kervel, bosuitjes en madeira door soep roeren. Op smaak brengen met peper. Soep over zes diepe borden verdelen. Op elk bord 1 eetlepel room scheppen. Room ca. 1 à 2 minuten onder de grill lichtbruin laten worden. Serveren met warm stokbrood.

Voorbereiden: 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 8 g - koolhydraten 3 g

## Kerveldipsaus

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 gedroogde tomaten (potje, Saggi Ortaggi),

1 zakje verse kervel,

1 bekertje crème fraîche (125 ml),

6 sprietjes bieslook,

peper

### ***Bereiding***

Tomaten in kleine stukjes snijden. In kommetje kervel fijnknippen. Crème fraîche, tomaten en 1 eetlepel olie uit potje tomaten erdoor roeren. Bieslook erboven fijnknippen en erdoor roeren. Op smaak brengen met peper.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 11 g - koolhydraten 4 g

## Kervelsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

4 eieren,  
4 zakjes verse kervel (à 15 g), 200 g rundergehakt,  
4 eetlepels paneermeel,  
zout,  
peper,  
2 vleesbouillontabletten,  
2 dunne preien,  
1/4 liter sla groom

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Boven 2 kommen eieren splitsen (eiwitten worden niet gebruikt). Eierdooiers goed loskloppen. In kommetje kervel fijnknippen. Gehakt in kom doen. 2 eetlepels van losgeklopte eierdooiers, 2 eetlepels kervel, paneermeel, zout en peper erdoor mengen. Gehakt tot kleine balletjes draaien.
2. In pan 1 liter water met gehaktballetjes aan de kook brengen. Op laag vuur gehaktballetjes afgedekt in ca. 5 minuten gaar laten worden. Bouillontabletten erboven verkruimelen en laten oplossen. Intussen preien schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Slagroom door rest van losgeklopte eierdooiers mengen.
3. Bereiden: Soep zachtjes (opnieuw) verwarmen. Preiringen aan soep toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes laten meekoken. Rest van kervel en ca. 1dl hete soep door slagroommengsel roeren en mengsel al roerend aan soep toevoegen. Soep niet meer laten koken en direct serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

eiwit 16 g - vet 38 g -

koolhydraten 8 g

## Kervelsoep met mandarijn

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 2 g - koolhydraten 14 g

## Kervelsoep met oesterzwammen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 10 kilocalorieën  
vet 0 g- eiwit 2 g- koolhydraten 1 g

## Kiemgroentestamppot met spekreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak Provençaalse spekreepjes (dubbelpak ca. 250 g),  
2 zakjes puree à la minute (pak à 166 g, Maggi),  
2 bakjes sprouty mix (gemengde kiemgroenten, à 125 g, AH),  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 zakjes veldsla (à 75 g),  
4 eetlepels olijfbalsamico dressing (Sense)

### ***Bereiding***

Bereiden: In droge koekenpan spekjes al omscheppend in ca. 5 minuten uitbakken. Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In zeef sprouty mix overgieten met kokend water en laten uitlekken. Sprouty mix en spekreepjes met bakvet door puree scheppen. Stampot op smaak brengen met peper. Veldsla over vier borden verdelen, dressing erover sprenkelen. Stampot ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 37 g - koolhydraten 22 g

## Kikkererwten met sardines

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikken kikkererwten (à 400 g, Royal Mail),  
4 eetlepels milde olijfolie (AH),  
2 volle eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Daregal),  
4 geroosterde paprika's (pot à 345 g, Nefeli),  
4 bakjes sardinefilets (à 100 g, koelvitrine, AH),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Kikkererwten in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. In schaal olie mengen met Italiaanse kruiden en kikkererwten erdoor scheppen. Geroosterde paprika's in lengte in reepjes scheuren en door kikkererwten mengen. Sardinefilets op keukenpapier laten uitlekken. Kikkererwtensalade op vier bordjes scheppen. Sardinefilets erop leggen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 31 g - koolhydraten 33 g

## Kip in een sesamzaadjasje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets (à ca. 125 g),  
zout, peper,  
3 eetlepels olie,  
2 eetlepels sesamzaad (AH),  
2 mango's,  
4 cm verse gemberwortel,  
2 eetlepels citroensap,  
1 zakje verse koriander,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Kipfilets bestrooien met zout en peper. In ruime koekenpan olie verhitten en kipfilets in ca. 4 minuten rondom goudbruin bakken. Vuur lager zetten, kip afdekken en nog ca. 10 minuten gaar laten worden, af en toe keren. Intussen sesamzaad in droge koekenpan goudbruin roosteren, voortdurend bewegen. Sesamzaad laten afkoelen op plat bord. Mango's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Gemberwortel schillen en fijnsnijden. Mango en gember samen met citroensap, koriander en zout naar smaak in keukenmachine tot saus pureren. Kipfilets van vuur nemen en in sesamzaad op bord wentelen. Kip met mangosalsa opdienen. Garneren met takjes koriander. Serveren met jasmijnrijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 13 g - koolhydraten 12 g

## Kip in marsalasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 ui, 2 teentjes knoflook,  
4 Loué-kippenbouten, zout, peper,  
2 eetlepels bloem, 2 eetlepels boter,  
1 blikje tomaten blokjes (400 g, AH),  
1 1/2 dl marsala (slijter), 2 laurierblaadjes,  
2 theelepels gedroogde tijm

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Ui pellen en in stukken snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Kip bestrooien met zout, peper en bloem. In braadpan boter verhitten. Kip in ca. 3 minuten bruinbakken, halverwege keren. Ui en knoflook toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.

2.Tomaatblokjes met sap en marsala bij kip in pan doen. Laurier en tijm toevoegen en kip afgedekt in ca. 50 minuten gaarstoven, halverwege keren. Kip tot gebruik in stoofvocht in koelkast bewaren.

3.Bereiden: Kip uit pan op bord scheppen, laurierblaadjes verwijderen. Stoofvocht op hoog vuur in ca. 3 minuten tot lichtgebonden saus inkoken, af en toe roeren.

Op smaak brengen met zout en peper. Kip terug leggen in saus en nog ca. 5 minuten door en door warm laten worden. Serveren met broccoli en aardappelpuree.

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

Bevat per eenpersoonsportie:

300 kilocalorieën eiwit 27 g - vet 17 g -  
koolhydraten 9 g

## Kip in pandangse saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 rode uien,  
2 rode Spaanse pepers,  
1 theelepel ketoembar (Conimex),  
1 theelepel koenjit (Conimex),  
1/2 theelepel laos (Conimex),  
12 kipdrumsticks,  
1/2 theelepel serehpoeder (Conimex),  
2 kruidnagels,  
50 g santen (blok à 200 g, Dhillon), 1 theelepel citroensap,  
zout,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Ui pellen en in grove stukken hakken. Pepers wassen, schoonmaken en in stukken snijden. In keukenmachine ui, pepers, ketoembar, koenjit, laos en 1 1/2 eetlepel water tot puree mengen. In pan 2 dl water, uimengsel, drumsticks, serehpoeder, kruidnagel, santen, citroensap en zout aan de kook brengen. Drumsticks afgedekt in ca. 20 minuten zachtjes laten sudderen, halverwege omscheppen. Tot gebruik in koelkast zetten. (Of invriezen: houdbaarheid ca. 1 maand; ontdooien in koelkast in 5 uur).

2. Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Drumsticks in ca. 10 minuten goudbruin grillen. Regelmatig keren. Intussen op laag vuur saus opnieuw verwarmen. Saus op schaal scheppen. Drumsticks erop leggen. Serveren met nasi, atjar tjampoer en sperzieboontjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 20 g -  
koolhydraten 3 g

## Kip in rode wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 sjalotjes,  
1 bakje champignons fijn (250 g, AH),  
4 eetlepels bloem,  
4 (scharrel)kippenbouten (à ca. 250 g),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1/2 zakje verse Provençaalse-kruidenmix,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
100 g magere spekreepjes,  
2 eetlepels cognac (slijter),  
1/2 liter rode (bourgogne)wijn,  
2 teentjes knoflook,  
nootmuskaat,  
keukentouw of wit garen,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotjes pellen en in vieren snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Bloem op bord strooien. Kippenbouten bestrooien met zout en peper en door bloem wentelen. Provençaalse kruiden met touwtje bij elkaar binden. In braadpan olie verhitten. Sjalotjes, spekreepjes en champignons in ca. 4 minuten bruin bakken. Met schuimspaan op bord scheppen. Kippen- bouten (in gedeelten) in bakvet in ca. 10 minuten rondom bruinbakken. Cognac toevoegen. Wijn langs rand van pan erbij schenken. Kruiden, knoflook (ongepeld) en zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen. Aan de kook brengen en met deksel schuin op pan kip ca. 1 uur zachtjes stoven. Champignonmengsel toevoegen aan kip en nog ca. 20 minuten meestoven. Intussen schaal voorverwarmen. Kip in warme schaal leggen en warmhouden. Stoofvocht op hoog vuur ca. 5 minuten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat. Kruiden en knoflook uit saus nemen. Saus over kip scheppen. Serveren met geroosterd brood en gemengde salade.

Bereiden: ca. 1 uur en 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 31 g - koolhydraten 14 g

## Kip in wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

50 g spekreepjes (pakje á ca. 200 g),  
200 g (scharrel)kipfilet,  
zout,  
peper,  
1 doosje Italiaanse kruiden (25 g, diepvries, Iglo),  
1 bakje gesneden champignons (125 g),  
2 eetlepels zoetzure zilveruitjes,  
1 dl rode wijn,  
1 dl gevogeltefond (pot á 380 ml, AH),  
2 eetlepels allesbinder,  
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In magnetronschaal spekreepjes onafgedekt in ca. 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) uitbakken. Intussen kipfilet in 6 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Kruiden, champignons, zilveruitjes, wijn en fond door spek scheppen. Kipfilets erin leggen. In magnetron kip onafgedekt in ca. 5 minuten op vol vermogen gaar laten worden, tussentijds eenmaal doorroeren. Uit magnetron allesbinder erdoor roeren en nog ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte minikrieltjes (zakje à 450 g) en slamelange.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 33 g - koolhydraten 12 g

## Kip in zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 stukje verse gember van ca. 3 cm,  
2 rode Spaanse pepers,  
3 eetlepel ketjap,  
1 limoen,  
4 (scharrel)kippenbouten,  
zout,  
2 eetlepels olie,  
50 g santen (blok van 200 g, Go-Tan)

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Gember schillen en raspen. Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden. In kommetje ketjap, ui, knoflook, gember en pepers erdoor roeren. Limoen schoonboenen en groene schil er dun afraspen. Limoen uitpersen.
2. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Kippenbouten inwrijven met limoensap en zout. In braadpan olie verhitten. Kippenbouten in ca. 6 minuten bruin bakken, halverwege keren. Op bord leggen. In achtergebleven olie ketjapmengsel ca. 1 minuut bakken. Geraspte limoenschil, limoensap en santen toevoegen. 21/2 dl water erbij schenken. Aan de kook brengen en santen laten smelten.
3. Kippenbouten in saus leggen. In midden van oven kippenbouten onafgedekt in ca. 40 minuten gaar laten stoven. Serveren met witte rijst, atjar ketimoen, seroendeng en kroepoek.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 25 g - koolhydraten 8 g

## Kip met ananas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 citroen,  
4 kippenbouten,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 rode Spaanse peper,  
3 eetlepels (olijf)olie  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g),  
3 eetlepels blanke rozijnen,  
1 theelepel oregano,  
1/2 kippenbouillontablet,  
1 blik ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole),  
4 eetlepels bruine rum (slijter)

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Citroen onder koud water schoonboenen. Droogdeppen en schil er dun afraspen. Citroen uitpersen. Kippenbouten bestrooien met zout en peper en besprenkelen met citroensap. Kip ca. 30 minuten in koelkast zetten. Intussen ui en knoflook pellen en heel fijn snipperen. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.

**BEREIDEN:** In (hapjes)pan olie verhitten. Kippenbouten in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Op bord leggen. In bakvet ui en knoflook in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Tomatenblokjes, peperreepjes, rozijnen en oregano erdoor roeren. Bouillontablet erboven verkruiden en 2 dl water toevoegen. Al roerend aan de kook brengen. Kippenbouten in saus leggen en afgedekt in ca. 45 minuten zachtjes gaar stoven. Ananas met sap en rum door kip scheppen en nog ca. 5 minuten zachtjes meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met rijst en komkommersla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 31 g - koolhydraten 14 g

## Kip met balsamico

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

4 enkele kipfilets,  
2 eetlepels bloem, zout,  
3 eetlepels olijfolie,  
2 eetlepels boter, 1/2 zakje verse basilicum,  
5 eetlepels droge witte wijn,  
3 eetlepels balsamicoazijn,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kipfilets in plakken snijden. Bloem en zout op plat bord strooien en plakjes kipfilet erdoor wentelen zodat ze aan alle kanten met bloem bedekt zijn. In grote koekenpan olie verhitten. Kip in ca. 6 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Boter in stukjes tussen plakjes kipfilet laten smelten. Kip nog ca. 2 minuten op laag vuur in boter bakken, halverwege keren. Wijn erover schenken en ca. 5 minuten zachtjes laten koken, tot meeste vocht is verdampt.

2. Basilicumblaadjes in reepjes snijden. Vier borden voorverwarmen. Plakjes kip met stoofvocht op borden scheppen. Balsamicoazijn erover sprenkelen, bestrooien met basilicum en peper. Serveren met risotto en bleekselderij.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

250 kilocalorieën eiwit 24 g - vet 15 g -  
koolhydraten 3 g

## Kip met champignons en cider

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

4 kipfilets (à ca. 125 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
80 g boter of margarine,  
2 dl cider (Chevalier Blanc),  
2 bakjes champignons fijn (à 250 g),  
2 bekertjes sla groom (à 125 ml),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kipfilets bestrooien met zout en peper. In pan helft van boter verhitten. Kip in ca. 7 minuten rondom lichtbruin bakken. Cider toevoegen en ca. 5 minuten meewarmen. Intussen champignons schoonvegen met keukenpapier en fijnsnijden.
2. In koekenpan rest van boter smelten. Champignons ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Kip uit pan nemen en tussen twee borden warmhouden. Slagroom en champignons aan cider toevoegen en saus op hoog vuur in ca. 5 minuten laten inkoken tot mooi gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper.
3. Kipfilet op vier borden leggen. Saus over en naast kipfilet scheppen. Serveren met gepofte aardappels en frisse groene sla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

565 kilocalorieën eiwit 35 g - vet 45 g -  
koolhydraten 5 g

## Kip met cocktailgarnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g kipfilet,  
(versgemalen) zwarte peper,  
5 eetlepels citroensap,  
7 eetlepels (olijf)olie,  
1 theelepel vloeibare honing,  
zout,  
1 teentje knoflook,  
1/2 zakje verse basilicum,  
1 zakje gemengde sla (200 g),  
2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g, AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Kipfilets in repen snijden en royaal bestrooien met peper. Repen kip in schaal leggen. 3 Eetlepels citroensap en 2 eetlepels olie erdoor scheppen en ca. 5 minuten laten staan. Intussen 4 eetlepels olie, 2 eetlepels citroensap, honing, zout en peper in kommetje door elkaar kloppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Basilicum heel fijn snijden en door dressing mengen.

Bereiden: In ruime koekenpan rest van olie verhitten en repen kipfilet in ca. 7 minuten rondom goudbruin bakken, regelmatig omscheppen. Intussen gemengde salade over vier borden verdelen en cocktailgarnalen erop leggen. Repen kip bestrooien met zout en over sla verdelen. Basilicum dressing erover sprenkelen. Garneren met blaadjes basilicum. Serveren met (geroosterd) boerenbrood.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 23 g - koolhydraten 3 g

## Kip met druiven en zilveruitjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 (scharrel)kipfilets,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
25 g boter of margarine,  
2 teentjes knoflook,  
1/2 kippenbouillontablet,  
12 zoetzure zilveruitjes,  
1 blikje druiven (netto 312 g, Royal Mail),  
3 volle eetlepels variatiesaus wit (pakje á 150 g, Honig),  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kipfilets bestrooien met zout en peper. In hapjespan boter verhitten. Kipfilets in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Op bord leggen. Knoflook pellen en boven bakvet uitpersen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Zilveruitjes, druiven met vocht en 1 1/2 dl water erdoor roeren. Aan de kook brengen en variatiesaus erdoor roeren. Blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Kipfilets erin leggen en nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Peterselie fijnknippen en door saus roeren. Kip met saus over vier borden verdelen. Serveren met gebakken aardappeltjes en courgette.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 30 g- koolhydraten 9 g

## Kip met exotische bonen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 2 personen

200 g (scharrel)kipfilet,  
zout, (versgemalen) zwarte peper,  
1 theelepel jalapeño-pepersaus (potje à 85 g,  
2 bosuitjes, 2 sten gels bleekselderij,  
1 eetlepel (olijf)olie, 2 kleine tomaten,  
1 blikje exotische bonen in milde paprikasaus magnetronschaal  
inhoud ca. 1 1/2 liter Casa Fiësta),  
(400 g, Royal Mail),

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kip in reepjes snijden en in magnetronschaal doen. Zout en peper erover strooien en pepersaus erover sprenkelen. Ca. 5 minuten laten intrekken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in reepjes snijden.
2. Bosuitjes, bleekselderij en olie door kip scheppen. In magnetron kip afgedekt in ca. 4 minuten op vol vermogen (700 Watt) bijna gaar laten worden. Intussen tomaten wassen en in vieren snijden.
3. Bonen met saus en tomaten door kipmengsel scheppen. In magnetron in nog ca. 3 à 4 minuten op vol vermogen door en door heet laten worden. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel nog enkele druppels pepersaus.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 13 g -  
koolhydraten 27 g

## Kip met groenten uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 Loué-scharrelkip (ca. 1300 g),  
zout, peper, 4 sten gels bleekselderij,  
3 takjes rozemarijn,  
10 plakjes ontbijtspek (vleeswaar),  
50 g boter of margarine, 2 preien,  
4 tomaten, 1 dl droge witte wijn, braadslede

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Kip van binnen en buiten bestrooien met zout en peper en in braadslede leggen. Blaadjes van bleekselderij boven bakje in stukken knippen. Rozemarijn boven bakje van takjes rissen en door selderijblad scheppen. Van dit mengsel ca. 1 eetlepel bewaren, rest over kip strooien. Spek op borst van kip leggen. Boter in stukjes erover verdelen.

2. Kip in midden van oven in ca. 30 minuten braden. Intussen bleekselderij wassen en in stukken van ca. 6 cm snijden. Prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 6 cm snijden. Tomaten wassen en schoonmaken. Kip uit oven nemen, prei en bleekselderij rond kip leggen, helft van wijn over kip schenken. Kip in oven nog ca. 30 minuten laten braden, met vocht uit braadslede af en toe bedruipen.

3. Kip uit oven nemen en rest van wijn erover schenken. Tomaten tussen groenten zetten en bestrooien met achtergehouden selderijmengsel, zout en peper. Kip nog ca. 20 à 30 minuten in oven braden, met vocht uit braadslede bedruipen. Serveren met gebakken krieltjes.

Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

540 kilocalorieën eiwit 39 g - vet 41 g -  
koolhydraten 3 g

## Kip met kerrie en basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kipfilet,  
2 uien,  
2 groene paprika's,  
4 teentjes knoflook,  
4 eetlepels olie,  
3 eetlepels kerriepoeder,  
2 zakjes santen (à 30 g, Conimex),  
8 eetlepels vissaus (Thai Kitchen),  
4 eetlepels bruine basterdsuiker,  
1 1/2 eetlepel sambal badjak,  
2 zakjes verse basilicum (à 15 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Kipfilet in blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. In wok olie verhitten en kip, ui en kerrie poeder al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. In kopje santen mengen met 3 dl water. Paprika, santen, vissaus, suiker en sambal aan kip toevoegen. Ca. 5 minuten laten koken, af en toe omscheppen. Basilicumblaadjes in grove repen snijden en door kipmengsel scheppen. Serveren met pandanrijst.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 21 g - koolhydraten 31 g

## Kip met knoflook en olijven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 dl (maïs)olie,  
1 sten gel bleekselderij,  
1 zakje verse Pro vençaalse kruidenmix (30 g),  
zout,  
1 (maïs)kip (ca. 1 kilo), 1 bolletje knoflook,  
6 zwarte olijven zonder pit (potje 160 g, Drossa),  
6 groene olijven zonder pit,  
1 zakje geraspte Parmezaanse kaas (50 g, Grand'Italia),  
4 sneetjes wit (casino) brood,  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm met deksel (of aluminiumfolie),  
stukje keuken garen of wit naaigaren,  
2 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Olie in ovenschaal schenken en midden in oven heet laten worden. Intussen bleekselderij wassen en in dunne plakjes snijden. Helft van kruiden uit kruidenmix met touwtje samenbinden. Kip van binnen met zout bestrooien.
2. Bleekselderij en bosje kruiden in buikholte van kip stoppen. Losse nekvel van kip over rug van kip trekken en vastzetten met cocktailprikker. Achterkant van kip vaststeken met cocktailprikker. Van rest van kruiden harde steeltjes verwijderen en boven kommetje fijnknippen. Knoflookteentjes van bol losmaken (niet pellen). Olijven halveren.
3. Ovenschaal met hete olie uit oven nemen. Fijngehakte kruiden, olijven en knoflooktenen erdoor scheppen. Kip in ovenschaal leggen. Boven en zijkant van kip besprenkelen met hete olie. In midden van oven kip afgedekt in ca. 2 uur gaar laten worden, halverwege keren.
4. Kip uit oven nemen. Knoflookteentjes eruit scheppen. Kip bestrooien met Parmezaanse kaas en nog ca. 15 minuten onafgedekt in oven lichtbruin laten worden.
5. Intussen knoflookteentjes uit vliesje drukken en met vork fijnprakken. Korstjes van brood snijden.
6. Brood in broodrooster lichtbruin roosteren en diagonaal halveren. Besmeren met knoflookpuree. Kip voorsnijden en opdienen. Serveren met gemengde Griekse sla met feta.

Bereiden: ca. 2 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 41 g - vet 35 g -  
koolhydraten 13 g

## Kip met olijven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 teentjes knoflook,  
10 blaadjes verse salie (uit verse Italiaansekruidenmix, zakje á 30 g),  
100 g zwarte olijven zonder pit (potje, á 160 g, Drossa),  
4 kippenbouten (á ca. 250 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 dl droge witte wijn,  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Salie in dunne reepjes snijden (rest van mix wordt niet gebruikt). Olijven halveren. Kippenbouten bestrooien met zout en peper. In hapjespan olie verhitten. Knoflook en salie ca. 1/2 minuut zachtjes fruiten. Knoflook en salie op bord scheppen. Kippenbouten in zelfde pan in olie leggen en in ca. 10 minuten bruin bakken, halverwege keren. Wijn erover schenken en tomatenblokjes met vocht, knoflook en salie toevoegen. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes stoven. Olijven toevoegen en kip afgedekt in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar stoven. Kip op schaal leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Stoofvocht onafgedekt ca. 5 minuten op hoog vuur verhitten tot licht gebonden saus ontstaat. Saus over kip schenken. Serveren met broccoli.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 31 g - koolhydraten 3 g

## Kip met oregano en kappertjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 16 g - koolhydraten 2g

## Kipbuideltjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),  
1/2 rode Spaanse peper,  
2 bosuitjes,  
1 kipfilet (ca. 125 g),  
1 eetlepel olie,  
1 eetlepel santen (Conimex),  
zout,  
peper,  
1 eiwit,  
keukenpapier,  
frituurolie,  
frituurpan

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.) Peper schoonmaken en fijnsnipperen. Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne ringetjes snijden. Kipfilet in piepkleine blokjes snijden. In pan olie verhitten. Peper en bosui ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Kip toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten gaar bakken. Santen erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kipmengsel laten afkoelen. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in breedte halveren. Plakjes dubbelklappen. Eiwit loskloppen. Elk plakje met eiwit bestrijken. In midden van elk deegplakje 1 eetlepel kipmengsel scheppen. Deeg rond vulling omhoog vouwen en tot buideltje dichtdrukken. Buideltjes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. 4 Buideltjes in frituurmandje zetten en in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. In vergiet laten uitlekken. Op dezelfde manier rest van buideltjes frituren. Buideltjes op schaal zetten. Direct serveren.

Voorbereiden ca. 15 minuten Bereiden ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 125 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 5 g - koolhydraten 7g

## Kipfilet in courgette-paprikasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ui,  
1 courgette,  
1/2 zakje verse Provençalsekruidenmix (à 30 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
1 potje Griekse paprikamelange met schapenkaas (170 g, Peloponnese),  
2 kipfilets (à 100 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
(staafmixer)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Courgette wassen en in kleine blokjes snijden. Rozemarijnnaaldjes uit kruidenmix van takjes nemen en met rest van kruiden fijnhakken. In pan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui, courgette en kruiden erdoor scheppen en afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren. Paprikamelange en 3 eetlepels water erdoor roeren. Met staafmixer pureren of boven kom door zeef wrijven. Kipfilets bestrooien met zout en peper en in saus leggen. Saus aan de kook brengen en kipfilets in ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden, halverwege keren. Serveren met pasta en broccoliroosjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
vet 14 g - eiwit 28 g - koolhydraten 14 g

## Kipfilet in fillobladerdeeg

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 bakje paddestoelenmelange (200 g),  
1/2 eetlepel sojasaus,  
1 theelepel vloeibare honing,  
4 (scharrel)kipfilets,  
100 g boter of margarine,  
zout,  
peper,  
1 dl medium dry sherry,  
1/2 liter tomaten-groentesap,  
1 pakje fillobladerdeeg (250 g, diepvries, Easy Bakery),  
4 plakjes gebraden kipfilet (vleeswaren, ca. 50 g),  
keukenpapier,  
bakpapier

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Paddestoelen met keukenpapier schoonvegen en in plakjes snijden. Sojasaus en honing door elkaar roeren. Kipfilets ermee bestrijken. In koekenpan 25 g boter verhitten. Kipfilets in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Op bord leggen en laten afkoelen. Tot gebruik in koelkast bewaren. In bakvet paddestoelen op hoog vuur in ca. 3 minuten bruinbakken en vocht laten verdampen. Op bord laten afkoelen. Sherry en tomaten-groentesap aan bakvet toevoegen en op hoog vuur in ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Boven andere pan door zeef schenken. Bakplaat bekleden met bakpapier.

BEREIDEN: (Fillobladerdeeg ca. 1 1/2 uur van tevoren laten ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan 50 g boter smelten. Op bakpapier naast elkaar 4 vellen fillobladerdeeg uitspreiden. Bestrijken met gesmolten boter. Hierop nog 4 vellen fillobladerdeeg leggen. In midden van deeg plakje kipfilet leggen. Hierop gebakken kipfilet leggen en paddestoelen erover verdelen. Fillobladerdeeg rond vulling omhoog vouwen en rand losjes terug slaan. Deeg bestrijken met boter. In midden van oven fillobladerdeegpakketjes in ca. 20 à 25 minuten goudbruin bakken. Intussen vier borden voorverwarmen. Saus opnieuw verwarmen. Rest van boter in klontjes snijden. Van vuur af klontjes één voor één door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Fillobladerdeegpakketjes op warme borden zetten. Beetje saus (in grote druppels) ernaast scheppen. Rest van saus overdoen in sauskom en apart erbij serveren. Serveren met siamrijst en haricots verts.

Vorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 34 g - koolhydraten 43 g

## Kipfilet in romige currymarinade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 6 personen

300 g (scharrel)kipfilet,  
1 limoen,  
1/4 rode paprika,  
2 eetlepels milde currypasta (Vindaloo, Patak's),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Kipfilet in blokjes snijden. Limoen goed schoonboenen. Schil er dun afraspen. Limoen uitpersen. Paprika wassen, schoonmaken en in heel kleine stukjes snijden.  
2.In schaal currypasta, limoenrasp, 1 eetlepel limoensap, paprika en crème fraîche door elkaar roeren. Blokjes kip erdoor scheppen. Afdedekt ca. 2 uur in koelkast zetten.  
3.Bereiden: Kipblokjes in marinade in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Op tafel zetten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 11 g - koolhydraten 2 g

## Kipfilet in zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

3 bosuitjes,  
1 kleine rode paprika,  
200 g kipfilet,  
2 eetlepels olie,  
1 teentje knoflook,  
1 theelepel sambal oelek,  
1 eetlepel oestersaus (Chinese Emperor),  
1 pot Cantonese zoetzure saus (375 g, Suzi Wan),  
25 g gezouten cashewnoten,  
1/4 zakje verse koriander (à 15 g),  
wok of hapjespan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 1 cm snijden. Kipfilet in reepjes snijden. In wok olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Direct sambal en oestersaus toevoegen. Kipreepjes toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Bosui en paprika toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Zoetzure saus erdoor scheppen. Afgedekt in ca. 8 minuten zachtjes gaar sudderen. Cashewnoten erdoor scheppen. Koriander erboven fijnknippen. Serveren met mihoen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën  
vet 18 g - eiwit 32 g - koolhydraten 55 g

## Kipfilet met amandel-saffraansaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 sjalotje,  
2 dl gevogeltesfond (pot á 380 ml, AH),  
1 dl sinaasappelsap,  
1 theelepel tijm,  
1 zakje amandelschaafsel (45 g, Baukje),  
40 g boter of margarine,  
4 (scharrel)kipfilets,  
1 zakje saffraanpoeder (potje á 2 zakjes á 0,2 g, McCormick),  
1 bekertje stankroom (200 ml, AH),  
1 theelepel aardappelmeel,  
zout,  
peper,  
4 takjes koriander (zakje á 15 g),  
keukenmachine,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. In wijde pan sjalot met fond, sinaasappelsap en tijm aan de kook brengen. Op hoog vuur onafgedekt in ca. 10 minuten tot helft laten inkoken. Intussen in droge koekenpan 1 eetlepel amandelschaafsel in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. In keukenmachine rest van de amandelen heel fijn malen. In koekenpan boter verhitten. Kipfilets in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken, regelmatig keren. Intussen ingekookt vocht boven andere pan door zeef schenken, Saffraanpoeder, gemalen amandelen en room erdoor roeren. Aan de kook brengen en saus nog ca. 8 minuten heel zachtjes verwarmen. In kopje aardappelmeel met 1 theelepel koud water gladroeren. Al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Vier borden voorverwarmen. Kipfilets bestrooien met zout en peper. Onder aluminiumfolie ca. 3 minuten laten rusten. Van koriander enkele toefjes afnemen. Saus op borden scheppen. Kipfilets schuin in plakjes snijden en als waaier in de saus leggen. Bestrooien met geroosterde amandelen. Garneren met koriander. Serveren met rijst en sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 31 g - koolhydraten 5 g

## Kipfilet met courgette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen,  
3 eetlepels hazelnootolie,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
peper,  
12 hazelnoten,  
1 courgette,  
1 eetlepel olie,  
3 takjes peterselie,  
8 plakjes kipfilet met kruiden (vleeswaren)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (kan 1/2 dag van te voren) Citroen onder koud water goed schoonboenen, afdrogen en boven kom schil eraf raspen. Helft van citroen uitpersen (andere helft wordt niet meer gebruikt). Hazelnootolie, citroenrasp en 2 eetlepels citroensap tot dressing kloppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper (=marinade). Hazelnoten fijnhakken en in droge koekenpan met anti-aanbaklaag bruin roosteren. Courgette wassen, plakjes eraf snijden en in 20 plakken snijden. In grote koekenpan olie verhitten en courgetteplakken in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Courgetteplakken in lage schaal leggen en marinade erover schenken, peterselie erboven fijnknippen. Courgetteplakken laten afkoelen en daarna ca. 1 uur in afgesloten schaal in koelkast zetten.

Bereiden: Op vier borden elk 2 plakjes courgette leggen. Plakje kipfilet dubbelklappen en op courgette leggen. Hierop weer 2 plakjes courgette en 1 plakje kipfilet leggen. Laatse plakjes courgette erop leggen. Achtergebleven marinade om stapeltje druppelen. Gehakte hazelnootjes erover strooien.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzaminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 17 g - koolhydraten 5 g

## Kipfilet met gebakken knoflook

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

3 kipfilets,  
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden,  
zout,  
(versgemalen) witte peper,  
5 eetlepel (olijf)olie,  
6 plakjes seccata (vleeswaren),  
3 teentjes knoflook,  
1/2 eetlepel citroensap,  
12 sprietjes bieslook,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Kipfilets bestrooien met Italiaanse keukenkruiden, zout en peper. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Kipfilets in ca. 8 à 10 minuten lichtbruin bakken, af en toe keren. Kipfilets uit pan nemen en in aluminiumfolie laten afkoelen. In droge koekenpan seccata knapperig roosteren. Laten afkoelen. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en knoflookplakjes op laag vuur lichtbruin bakken, halverwege keren.

Bereiden: Met scherp mes kipfilet in heel dunne plakjes snijden. In kommetje 2 eetlepels olie met citroensap tot sausje kloppen. Saus over kipfilet sprenkelen. Seccata erboven verkrumelen. Garneren met knoflookplakjes, peper en bieslook. Serveren met ciabatta.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Vorbereiden: 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 11 g - koolhydraten 0 g

## Kipfilet met grapefruit

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

2 gele grapefruits,  
2 citroenen,  
1 grote ui,  
2 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
2 theelepels gemberpoeder,  
2 theelepels Chinese kruiden (Euroma),  
2 theelepels vloeibare honing,  
2 enkele Loué-kipfilets,  
2 eetlepels boter of margarine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1 Voorbereiden: Grapefruit dik schillen tot op vruchtvlies. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen. Citroen uitpersen. Ui pellen en boven kom raspen. Sojasaus, gemberpoeder, Chinese kruiden, citroen- en grapefruitsap en honing door ui roeren (= marinade).  
2. Kipfilets in platte schaal leggen, marinade erover scheppen. Afgedekt ca. 5 uur in koelkast zetten. Grapefruit partjes tot gebruik in koelkast bewaren.  
3. Bereiden: Kip uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan boter verhitten en kip ca. 5 minuten bakken, halverwege keren. Kip op plank leggen en waaiervormig insnijden (kipreepjes blijven aan één zijde vastzitten). Marinade in pan doen, kipwaaier erin leggen en ca. 5 minuten laten koken. Kip op borden leggen en saus erover scheppen. Garneren met stukjes grapefruit. Serveren met pandanrijst en veldsla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 5 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 15 g -  
koolhydraten 13 g

## Kipfilet met Indiase kruidenpanadeh

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels boter of margarine,  
4 enkele kipfilets,  
zout, peper,  
1/2 (kleine) ui,  
1 teentje knoflook,  
3 sneetjes (oud) witbrood,  
2 eetlepels milde Indiase currypasta,  
1 theelepel ore gano,  
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1/2 dag van tevoren) In pan 2 eetlepels boter verhitten. Kip aan beide kanten bestrooien met zout en peper. Kip in ca. 10 minuten bruin bakken, halverwege keren. Kip laten afkoelen. Ui pellen en fijnhakken. Knoflook pellen en fijnhakken. Korstjes van brood snijden en broodkruim verkruiden. In kom ui, knoflook, broodkruim, kerriepasta en oregano door elkaar roeren (= panade). Ovenschaal invetten. Kipfilets met mes diagonaal enkele malen insnijden en in schaal leggen. Panade erover verdelen. Rest van boter in vlokjes erover verdelen. Kip tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Kip ca. 10 minuten in midden van oven verwarmen. Grill van oven aanzetten en kip onder grill in nog ca. 5 minuten bruin roosteren. Kip over vier borden verdelen. Serveren met in de schil gekookte aardappels met zure room, appel-abrikozen compote (potje AH) en sperzieboontjes.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 15 g - koolhydraten 12 g

## Kipfilet met komijnekaas en gember

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 kipfilets (á ca. 125 g),  
zout,  
peper,  
4 gemberbolletjes,  
4 plakken belegen komijnekaas (pakje á 175 g, AH),  
2 eetlepels boter of margarine,  
ca. 700 g dunne preien,  
1 eetlepel gembersiroop (of vocht van gemberbolletjes),  
8 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kipfilets overdwers tot ca. 1/2 cm van zijkant opensnijden. Bestrooien met zout en peper. Gember in plakjes snijden. Plakken kaas in lengte doormidden snijden en in kipfilets leggen. Plakjes gember erover verdelen. Kipfilets dichtklappen en vaststeken met cocktailprikkers. In pan boter verhitten. Kip in ca. 10 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Intussen prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 4 cm snijden. In pan met weinig water en zout prei afgedekt ca. 5 minuten koken. Prei in vergiet goed laten uitlekken. Kip uit pan op bord scheppen. Prei in achtergebleven bakvet ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Gembersiroop erdoor roeren. Kip op prei leggen en afgedekt nog ca. 5 minuten op laag vuur verwarmen. Kipfilets en prei over vier borden verdelen. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
vet 12 g - eiwit 37 g - koolhydraten 15 g

## Kipfilet met tomatendressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 25 minuten

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

## Kipfilet met tomaten-sherrysaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

50 g Roquefort,  
4 (scharrel- of maïskipfilets (ca. 500 g),  
8 plakjes bacon (ca. 50 g),  
8 stevige tomaten (ca. 750 g),  
25 g boter of margarine,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 dl medium dry sherry,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 takje basilicum,  
8 cocktailprikkers,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Kaas in vier gelijke stukjes snijden. Kipfilets overlans insnijden en openklappen. Op elke kipfilet 1 stukje kaas leggen en kipfilet weer dichtklappen. Elke kipfilet stevig in 2 plakjes bacon wikkelen en vastzetten met 2 cocktailprikkers. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten boven kom in vieren snijden. Zaadjes met vocht verwijderen en opvangen. Vruchtvlies in reepjes snijden. Zaadjes met vocht boven kom door zeef wrijven.

BEREIDEN: Vijf borden voorverwarmen. In koekenpan boter en olie verhitten. Kipfilets in ca. 10 á 12 minuten bruin en gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Tomaatreepjes aan bakvet toevoegen en ca. 1/2 minuut al omscheppend bakken. Sherry en tomatenvocht toevoegen en geheel op matig hoog vuur ca. 3 minuten laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicum in reepjes snijden en door saus scheppen. Kipfilets op borden leggen. Cocktailprikkers voorzichtig verwijderen. Enkele tomaatreepjes uit saus op kipfilets scheppen. Saus ernaast scheppen. Serveren met gestoofde koolraap en gebakken krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 36 g - koolhydraten 4 g

## Kipfiletspies met Parmaham en salie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kipfilets (à ca. 125 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
6 blaadjes verse salie,  
2 rode uien,  
16 plakjes Parmaham,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
8 barbecuespiesen

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kipfilets elk in 12 gelijke stukjes snijden en royaal bestrooien met peper. Salie heel fijn snijden en stukjes kipfilet erdoor wentelen. Rode uien pellen en elk in 8 gelijke partjes snijden. Met plakjes Parmaham 16 stukjes kip omwikkelen. Aan spiesen telkens stukje kip met ham, partje rode ui, stukje kip zonder ham, partje rode ui en stukje kip met ham rijgen. Spiesen met olie insmeren en op rooster 10 cm onder grill leggen. Kip in ca. 7 minuten goudbruin en gaar grillen, spiesen regelmatig draaien en eventueel nog bestrijken met olie. Serveren met broccoli en pasta met tomatensaus.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 16 g - koolhydraten 3 g

## Kipkarbonade met muntmarinade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 citroen,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
3 laurierblaadjes,  
3/4 zakje verse munt (à 15 g),  
2 teentjes knoflook, (versgemalen) peper,  
4 kipkarbonades,  
2 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
1 bosuitje,  
zout

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water, halveren, van snijvlakken 4 dunne plakjes snijden, citroen uitpersen. In kommetje citroensap en olie door elkaar roeren. Laurierblaadjes erboven verkruiden. Helft van munt erboven fijnknippen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met peper. Kipkarbonades in diepe schaal leggen en muntmarinade erover gieten. Afdgedekt in koelkast ca. 1 uur laten intrekken, af en toe omscheppen.
2. Bereiden: Kipkarbonades even laten uitlekken en op hete barbecue ca. 25 minuten roosteren tot vlees rondom bruin en helemaal gaar is, regelmatig keren. Intussen rest van munt fijnknippen. Peterselie fijnknippen. Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden. Munt, peterselie en bosui door elkaar roeren.
3. Gegrilde karbonades op bord leggen en bestrooien met zout. Kruidenmengsel erover strooien. Garneren met plakjes citroen. Serveren met licht geroosterde mini-pitabroodjes en komkommer-tomaatsla met yoghurt dressing.

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

Bereiden: ca. 30 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 20 g -  
koolhydraten 1 g

## Kip-kerrieschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

400 g kipfilet,  
3 bosuitjes,  
25 g boter of margarine,  
1 pot kerrie-roerbaksaus (350 g, Uncle Ben's),  
1 pakje paprikamix (175 g),  
1 pakje verse fruitcocktail (200 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kipfilet in reepjes snijden. Bosuitjes in ringetjes snijden. In hapjespan boter verhitten en kipreepjes in ca. 3 minuten al omscheppend bruin bakken. Roerbaksaus, bosuiringetjes, paprikamix en fruitcocktail erdoor scheppen en ca. 4 minuten meewarmen. Serveren met rijst à la minute en gemengde sla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 25 g - koolhydraten 21 g

## Kipmaaltijdsoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 potje Basis voor soep kippensoep (255 ml, Maggi),  
2 bakjes bleekselderij rauwkost (à 150 g, AH),  
1 plakje eiermie (Taksan),  
1 bakje kalkoenreepjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Volgens gebruiksaanwijzing basis voor soep verwarmen. Bleekselderij rauwkost erdoor scheppen en soep nog ca. 5 minuten verwarmen. Eiermie erboven verbrokkelen en kalkoenreepjes toevoegen. Soep ca. 2 minuten verwarmen. Soep in vier soepkom men scheppem. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 6 g - koolhydraten 19 g

## Kip-paprikaquiches

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

4 plakjes diepvries (roomboter)bladerdeeg,  
1/2 sjalotje,  
1/2 gele paprika,  
10 g boter of margarine,  
1 theelepel dragon,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
150 g gebraden kipfilet (vleeswaren),  
2 eieren,  
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
4 taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm

### **Bereiding**

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Sjalotje pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in heel kleine stukjes snijden. In kleine pan boter smelten. Sjalot, paprika en dragon erdoor scheppen. Afdgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaarsmoren. Op smaak brengen met zout en peper. Iets laten afkoelen. Kipfilet in dunne reepjes snijden. Taartvormpjes invetten en bekleden met bladerdeeg. Deeg aan randen goed aandrukken. Overtollig deeg langs bovenrand -wegsnijden. Kipreepjes over taartbodems verdelen. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Paprikamengsel erdoor scheppen. Over kipreepjes schenken. In midden van oven quiches in ca. 15 à 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Quiches laten afkoelen en tot gebruik afdgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Quiches in midden van oven in ca. 10 minuten warm laten worden.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

eiwit 13 g - vet 23 g koolhydraten 15 g

## Kippastei in kaaskorst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
2 uien,  
3 gewelde pruimen (zakje á 250 g),  
5 zwarte olijven zonder pit,  
300 g kipfilet,  
2 eetlepels olie,  
1 dl gezeefde tomaten (pak á 500 g),  
1 1/2 eetlepel piccalilly (potje á 340 g, AH),  
50 g rozijnen,  
zout,  
zwarte peper,  
3 eieren,  
2 eetlepels paneermeel,  
10 plakken gesneden belegen 30+ kaas of 40+ kaas (ca. 300 g),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
Hoge ronde ovenschaal doorsnede ca. 20 cm en inhoud ca. 1 1/2 liter

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: In kopje peterselie fijnknippen. Uien pellen en fijnsnipperen. Pitten uit pruimen snijden. Pruimen en olijven fijnsnijden. Kipfilet in reepjes snijden. In (hapjes)pan olie verhitten. Kipreepjes in ca. 2 minuten rondom bruin bakken. Ui toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Peterselie, gezeefde tomaten, pruimen, olijven, piccalilly, rozijnen, zout en peper erdoor roeren. Onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot dikke saus ontstaat. Iets laten afkoelen. In kom eieren loskloppen. Kipmengsel erdoor scheppen. Schaal invetten. Bodem en wand bestrooien met paneermeel. Korstjes van kaas snijden. 4 Plakken kaas rond bijsnijden ter grootte van bodem van schaal. Rest van plakken kaas in lengte halveren. 2 Ronde plakken kaas op bodem van schaal leggen. Wand van schaal bekleden met lange plakken kaas zodat ze elkaar overlappen. Kipmengsel in schaal scheppen. Afdekken met ronde plak kaas. Plakken kaas die hierboven uitsteken naar binnen vouwen. Laatste ronde kaasplak erop leggen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. 1 Liter water aan de kook brengen. Schaal in braadslede zetten. Kokend water in braadslede schenken. Braadslede in oven schuiven en kippastei in ca. 40 minuten gaar laten worden. Pastei ca. 10 minuten laten rusten. Platte schaal op ovenschaal leggen. Samen keren, even schudden en pastei op schaal laten glijden. Serveren met stokbrood en groene sla.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 41 g - koolhydraten 18

## Kippasteitjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 10 stuks

1 ei,  
ca. 225 g kipfilet,  
1 ui,  
1 tomaat,  
50 g taugé,  
30 g boter of margarine,  
1 (kippen)bouillontablet,  
2 theelepels sam bal badjak,  
1 takje peterselie,  
1/2 pot doperwten met worteltjes (à 330 g),  
1 eetlepel kappertjes,  
zout,  
peper,  
1 pak bladerdeeg (450 g, diepvries),  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
keukenpapier,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ei in ca. 10 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en pellen. Intussen kipfilet in blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Tomaat wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Taugé wassen en droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan boter smelten. 1/2 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en laten oplossen. Blokjes kip aan bouillon toevoegen en in ca. 7 minuten zachtjes laten garen. Sambal, ui en tomaat aan kip toevoegen en 3 à 5 minuten zachtjes meewarmen. Intussen ei in stukjes snijden. Peterselie fijn knippen. Ei, taugé, doperwten met worteltjes, kappertjes en peterselie aan kip toevoegen en kort meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In zeef ca. 15 minuten laten uitlekken en afkoelen.

Bereiden: Plakjes bladerdeeg uitspreiden op aanrecht en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. Bladerdeegplakjes aan een kant licht bestuiven met bloem en met bebloemde zijde op bakplaat leggen. Met kwastje bovenzijde met water bevochtigen. In midden van plakjes ca. 1 1/2 eetlepel vulling scheppen, plakjes diagonaal dichtvouwen. Met scherp mesje hoeken afsnijden tot er ronde pasteitjes ontstaan en met vork rand aandrukken. Pasteitjes bestrijken met water en in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin bakken. Serveren met pikante chilisaus.

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

Bevat per stuk: 205 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 13 g - koolhydraten 14 g

## Kippenbouten met dragon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 citroen,  
3 takjes dragon,  
2 (scharrel)kippenbouten,  
zout, (versgemalen) peper,  
200 g winterwortel,  
1 kleine courgette (ca. 250 g),  
50 g spekreepjes (duopakje à 200 g),  
1/2 dl droge witte wijn,  
6 cocktailprikkers,  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
1 braadzak + bindertje (25 x 40 cm, AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Citroen schoonboenen en 1 eetlepel schil er dun afraspen. Dragonblaadjes fijnhakken. Vel van kippenbouten voorzichtig losmaken en terugslaan. Bouten bestrooien met zout en peper. Dragon en citroenschil erover verdelen. Vel weer terugslaan en met cocktailprikkers vaststeken. Bestrooien met zout en peper. Wortel en courgette wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. In braadzak wortel, courgette en spekreepjes door elkaar mengen. Braadzak op één kant en in ovenschaal leggen en groentemengsel over bodem verdelen. Wijn erover schenken. Kippenbouten erop leggen. Braadzak afsluiten met bindertje. Met cocktailprikker enkele gaatjes in bovenkant prikken. (Eventueel tot gebruik in koelkast zetten.)

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Schaal met braadzak in oven schuiven. Kippenbouten in ca. 45 minuten gaar en bruin braden. Serveren met gebakken aardappels.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 22 g - koolhydraten 8 g

## Kippenlevertjesmousse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 20 g - koolhydraten 28 g

## Kippenlevertjes-stoofschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 grote ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 aubergine (ca. 400 g),  
1 schaalpje kippenlevertjes (ca. 400 g),  
zout,  
1/2 theelepel cayennepeper,  
1 blik witte bonen (netto 840 g, AH),  
3 eetlepels olie,  
1 blikje tomatenpuree (netto 70 g, AH),  
1/2 theelepel kaneelpoeder,  
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden,  
1 zakje verse koriander (15 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en in stukken snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Aubergine wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Kippenlevertjes halveren en bestrooien met zout en helft van cayennepeper. In zeef bonen laten uitlekken. In braadpan olie verhitten en kippenlevertjes op hoog vuur in ca. 3 minuten bruin bakken, regelmatig omscheppen. -Ui, knoflook en aubergine toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken.

Bonen, tomatenpuree, kaneelpoeder, kruiden en 1 dl water toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten laten stoven. Intussen in kopje koriander fijnknippen. Gerecht op smaak brengen met zout en rest van cayennepeper. Bestrooien met koriander. Serveren met rijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 34 g - koolhydraten 29 g

## Kippensoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

250 g kipfilet,  
3 bosuitjes,  
1 zakje sugar snaps (150 g),  
1 blikje rode kidneybonen (200 g, Bonduelle),  
1 pot Chicken Tonight Mexicaans (saus, 500 g, Unox)  
1 pakje panklare paprikamix (175 g),  
1 kippenbouillontablet,  
1/2 zakje verse koriander (á 15 g),  
4 wijde soepkommen á inhoud ca. 2 1/2 dl

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Kipfilet in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Sugar snaps schoonmaken, wassen en halveren. Kidneybonen in zeef afspoelen onder koud water. In (soep)pan kipfilet, bosui, sugar snaps, kidneybonen, saus, paprikamix en 1/2 liter water doen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Soep al roerend aan de kook brengen. Soep afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken, af en toe doorroeren. Soep in kommen scheppen. Koriander erboven fijnknippen.

Bereiden; ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 22 g - koolhydraten 24 g

## Kippensoep met citroen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot kippenbouillon met kippenvlees ( 340 ml, AH),  
2 takjes tijm,  
1 pakket kippensoepgroenten (150 g),  
1 grote citroen

### ***Bereiding***

Bereiden: Kippenbouillon met ruim 2 potten water aan de kook brengen. Tijm wassen en blaadjes van steeltjes boven pan rissen. Soeppakket aan kippenbouillon toevoegen en ca. 6 à 7 minuten zachtjes koken. Citroen onder lauw stromend water afborstelen. Uit midden 4 mooie plakjes snijden en rest citroen uitpersen. Soep op smaak brengen met citroensap. Soep in borden scheppen en elk bord garneren met plakje citroen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 4 g - koolhydraten 2 g

## Kipsalade met avocado

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

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

## Kipsalade met pasta en sinaasappel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 pak koelverse tagliolini (250 g, Buitoni),  
1 sinaasappel,  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 zakje verse koriander (à 15 g),  
zout,  
peper,  
4 stoneleeks,  
1 kipfilet fumé (ca. 125 g),  
1 zakje slamelange (100 g),  
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Tagliolini met zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. In vergiet tagliolini afspoelen met koud water en goed laten uitlekken. Intussen sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes lossnijden (hierbij 2 eetlepels sap opvangen). In kom azijn, olie en sinaasappelsap tot sausje roeren. Koriander erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van saus door tagliolini roeren. Stoneleeks in dunne ringetjes snijden. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Sla over twee borden verdelen. Helft van tagliolini rond vork draaien en als nestje op midden van sla leggen. Zo ook rest van tagliolini op andere bord leggen. Plakjes kipfilet en sinaasappelpartjes als waaier om tagliolini leggen. Sausje nogmaals doorroeren en over sla en kipfilet verdelen. Bestrooien met stoneleeksringetjes en peperbessen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 34 g - koolhydraten 73 g

## Kipsalade met witlof

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

zout,

1/2 pakje aardappelpartjes (à 750 g, AH),

2 struikjes witlof,

1 rode paprika,

200 g kipfiletblokjes,

1 eetlepel kipkruiden (AH),

1 eetlepel azijn,

3 eetlepels olie,

6 sprietjes bieslook (zakje à 25 g),

1 teentje knoflook

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout aardappelpartjes afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Intussen witlof wassen en onderkant van struikjes afsnijden. Bladeren van struikjes losmaken en over twee borden verdelen. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Grote kipplokjes kleiner snijden. Kipplokjes bestrooien met kipkruiden. Aardappelpartjes in vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In schaal azijn en 2 eetlepels olie tot dressing roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Knoflook pellen en boven dressing uitpersen. Op smaak brengen met zout.

Aardappelpartjes door dressing scheppen. In pan rest van olie verhitten. Kip en paprika in ca. 5 minuten al omscheppend gaar bakken. Kip en paprika door aardappels scheppen en op witlof scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 29 g - koolhydraten 40 g

## Kipsaté met sinaasappelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

1 citroen,  
3 sinaasappels,  
1 rode Spaanse peper,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel ketjap manis,  
2 eetlepels olie,  
1/2 theelepel kerriepoeder,  
1 dikke kipfilet (250 g),  
3 eetlepels allesbinder,  
4 satéstokjes,  
keukenpapier

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Citroen en 1 sinaasappel goed schoonboenen onder koud water. Van citroen 1 plakje snijden. Van sinaasappel 2 plakken snijden. Sinaasappels en citroen uitpersen. Peper wassen, schoonmaken, halveren en zaadjes verwijderen. Peper in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnsnijden. In kom sinaasappelsap, citroensap, peper, knoflook, ketjap, olie en kerriepoeder tot marinade roeren. Kipfilet overdwers in 4 dunne filets snijden. In marinade leggen en ca. 1/2 uur afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Satéstokjes ca. 10 minuten in koud water leggen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kipfilet uit marinade halen en droogdeppen met keukenpapier. Zigzaggend aan satéstokjes steken en op rooster leggen. In pan marinade aan de kook brengen. Al roerend allesbinder toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Op laag vuur saus warmhouden. Rooster met kipsaté vlak onder hete grill schuiven. In ca. 4 minuten saté bruin en gaar grillen, halverwege keren. Intussen plakjes sinaasappel en citroen in stukjes snijden. Saté over twee borden verdelen. Beetje saus erop scheppen. Rest van saus apart erbij serveren. Garneren met stukjes sinaasappel en citroen. Serveren met basmatirijst en komkommersla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
vet 12 g - eiwit 31 g - koolhydraten 24 g

## Kipschnitzel met gebakken appel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 kleine uien,  
1 grote appel (bijv. Red Delicious),  
4 kipschnitzels (à ca. 100 g),  
zout,  
peper,  
3 eetlepels boter of margarine,  
2 eetlepels mosterd

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Uien pellen en elk in vier parten snijden. Met appelboor klokhuis uit appel boren. Appel in 12 plakjes snijden. Schnitzel bestrooien met zout en peper. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Op hoog vuur schnitzels ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Ui toevoegen en ca. 5 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Schnitzels uit pan op bord scheppen en aan één kant besmeren met mosterd. Appel en rest van boter aan uien toevoegen. Appel in ca. 2 minuten bruin bakken. Appel en ui uit pan op (ander) bord scheppen. In bakvet schnitzels met mosterdkant onder ca. 1 minuut zachtjes bakken. - Schnitzels op borden scheppen. Appel en ui erover verdelen. Serveren met broccoliroosjes en aardappelpuree.

Bereiden; ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 16 g - koolhydraten 22 g

## Kipspiesen met noedels in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote gele paprika,  
4 bosuitjes,  
2 kipfilets (à ca. 130 g),  
2 eetlepels groene pesto,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 zakjes ramen in tomatensaus (noedels, à 80 g, Nissin),  
4 spiesen of satéprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen paprika wassen, schoonmaken en in stukken snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm lang snijden. Kipfilets in blokjes snijden. Paprika, bosui en kip om en om aan spiesen rijgen. In kommetje olie en pesto door elkaar roeren. Spiesen met pesto-olie bestrijken en ca. 10 cm onder hete grill in ca. 6 minuten gaar roosteren, regelmatig keren. Intussen ramen volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking bereiden. Ramen met spiesen serveren

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 720 kilocalorieën  
eiwit 41 g - vet 35 g - koolhydraten 59 g

## Kipspiesjes met kerrie-mangosaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

300 g kipfilet,  
1 eetlepel kipkruiden (potje, AH),  
1/2 eetlepel olie,  
1 rijpe mango (ca. 400 g),  
1 doosje Italiaanse kruiden (25 g, diepvries, Iglo),  
1 zakje kerrie-mangosaus (voor 0,25 liter, Knorr),  
zout,  
peper,  
(keukenmachine),  
12 houten satéstokjes

### **Bereiding**

BEREIDEN: Satéstokjes ca. 15 minuten in koud water leggen. Intussen kipfilet in blokjes snijden. In kom kipkruiden en olie mengen. Kipblokjes erdoor scheppen. Afdgedekt ca. 10 minuten laten staan. Mango schillen en vruchtvlies in plakken van pit snijden. Helft van vruchtvlies in keukenmachine pureren of boven kom door zeef wrijven, rest in stukjes snijden. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kipblokjes aan stokjes steken. Spiesjes op grillrooster ca. 15 cm onder grill schuiven en in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar roosteren, regelmatig keren. Intussen in pan mangopuree met Italiaanse kruiden, kerrie-mangosaus en 2 dl water al roerend aan de kook brengen. Mangostukjes erdoor scheppen en ca. 5 minuten zachtjes meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Spiesjes over vier borden verdelen. Saus erover scheppen. Serveren met pandanrijst en komkommer.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 19 g - koolhydraten 21 g

## Kip-tomaatspiesjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 stuks

2 theelepels sesamzaad,  
125 g kipfilet fumé,  
4 eetlepels Exotic sauce (Heinz),  
16 cherrytomaatjes,  
8 satéprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: (Kan 1/2 dag van tevoren) In droge koekenpan sesamzaad lichtbruin roosteren. Kip in 16 blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden. Blokjes in schaal doen. Exotic sauce en sesamzaad er voorzichtig door scheppen. Cherrytomaatjes wassen. Aan elk spiesje om en om 2 cherrytomaatjes en 2 blokjes kip rijgen. Spiesjes tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 30 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 1 g - koolhydraten 2 g

## Kiptompouce met veldsla

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

Oven voorverwarmen op

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

## Kiptompouce met veldsla

---

vet 22 g - eiwit 22 g - koolhydraten 11 g

## Kip-tonijntaartje

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1/2 kippenbouillontablet,  
2 kipfilets,  
1 blikje tonijn naturel (180 g, John West),  
2 theelepels citroensap,  
3 eetlepels mayonaise,  
1 eetlepel sla groom,  
2 eetlepels kappertjes (potje, Grand'Italia), zout,  
(vers) gemalen zwarte peper,  
12 sprietjes bieslook,  
8 blaadjes sla,  
keukenmachine, keukenpapier,  
uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In steelpan 1/2 liter water aan de kook brengen. Kipfilet in blokjes snijden. Bouillontablet boven kokend water verkruimelen en hierin kipfilet in ca. 5 minuten gaarkoken. Kip uit pan nemen en laten afkoelen.
2. Tonijn afgieten. In keukenmachine kip, tonijn, 1 theelepel citroensap, mayonaise, slagroom en 1 eetlepel kappertjes grof malen. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook erboven fijnknippen en erdoor scheppen.
3. Sla wassen en droogdeppen met keukenpapier. Met uitsteekvormpje 8 rondjes uit sla steken. Vormpje midden op bord zetten. Slarondje erin leggen. 1/8 Deel van tonijnmengsel erin scheppen en gladstrijken. Hierop slarondje leggen en 1/8 deel van tonijnmengsel erin scheppen en gladstrijken. Op zelfde manier op drie andere borden elk taartje maken. Garneren met rest van kappertjes.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

195 kilocalorieën eiwit 22 g - vet 12 g -  
koolhydraten 1 g

## Kiwi en peer met balsamicodressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 1 g- koolhydraten 10 g

## Kiwi en peer met balsamicodressing 1

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie:

720 kilocalorieën

vet 50 g - eiwit 25 g - koolhydraten 40 g

## Kiwi met sinaasappel-vanilledressing

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels,  
1 dl cream sherry,  
2 vanillestokjes (Silvo),  
1 eetlepel suiker,  
6 kiwi's

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sinaasappels onder koud water goed schoonboenen en met zesteur mooie sliertjes oranje schil eraf trekken. Sinaasappels uitpersen. Sap boven steelpan zeven. Vanillestokjes opensnijden. Sinaasappelsap met sherry, vanillestokjes en suiker aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes tot driekwart laten inkoken. Vanillestokjes eruit nemen en met theelepel zwarte zaadjes eruit schrapen. 1/2 Theelepel zaadjes door dressing roeren (rest wordt niet gebruikt). Laten afkoelen.

Bereiden: Kiwi's schillen en in lengte in vieren snijden. Op vier borden elk zes kiwipartjes als waaier rangschikken. Sinaasappeldressing half erover en erlangs scheppen. Garneren met sliertjes sinaasappelschil. Lekker met bolletje vanilleijs.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 24 g

## Kiwisoep met ijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen,  
6 kiwi's,  
2 eetlepels witte basterdsuiker,  
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)  
1 bakje frambozen,  
1/4 liter citroen-sorbetijs (bak à 500 g, Ola Carte d'Or)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Limoen halveren en er 4 flinterdunne plakjes afsnijden. Plakjes tot op midden insnijden. Rest van limoen uitpersen. Kiwi's schillen. 1 Kiwi in lengte in vieren snijden en kwarten in dunne plakjes snijden. Rest van kiwi in stukjes snijden. In keukenmachine stukjes kiwi met limoensap pureren. Kiwipuree boven maatbeker door zeef wrijven. Suiker en sinaasappellikeur erdoor roeren. Met water aanvullen tot halve liter. Goed door elkaar roeren tot gladde soep. In koelkast in minstens 1 uur door en door koud laten worden.

Bereiden: Frambozen voorzichtig wassen. Kiwisoep in diepe borden scheppen. In midden bolletje citroenijs scheppen. Limoenplakjes tot krul draaien en op ijs leggen. Plakjes kiwi rond ijs in soep leggen. Garneren met frambozen. Direct serveren.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 35 g

## Kleefrijstballetjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 18 stuks

100 g sushirijst (Blue Dragon),  
1 pakje tonijnfilet (100 g),  
ca. 2 cm verse gemberwortel,  
1 bosuitje,  
3 eetlepels sojasaus (Kikkoman)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Rijst met 1dl water aan de kook brengen. Op laag vuur ca. 15 minuten koken, af en toe doorroeren. Pan van vuur nemen en nog ca. 10 minuten laten staan. Rijst laten afkoelen. Intussen tonijnfilet fijnhakken. Gember schillen en raspen. Bosuitje wassen, schoonmaken en snipperen. Tonijn, bosui en 1 theelepel gemberrasp (rest wordt niet meer gebruikt) door rijst mengen.

Bereiden: Van rijstmengsel met natte handen balletjes vormen, goed aandrukken. Balletjes tot gebruik afgedekt bewaren. Rijstballetjes serveren met sojadipsaus.

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

Bevat per stuk: 25 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 5 g

## Kletskoppen met gemberijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

7 dl vanilleroomijs,  
15 gemberbolletjes,  
1/2 theelepel gemberpoeder,  
2 eetlepels cognac of vieux (slijter),  
2 eetlepels abrikozenjam,  
1 eetlepel citroensap,  
5 passievruchten,  
12 kletskoppen (koekjes, AH),  
1 eetlepel nougatine (Baukje),  
4 hoge timbaaltjes à inhoud ca. 2 dl

### ***Bereiding***

Vorbereiden: IJs uit diepvries nemen en in ca. 20 minuten iets zachter laten worden. Gemberbolletjes fijnsnijden. Gemberpoeder, 1 eetlepel Cognac en gember goed door ijs mengen. IJs in timbaaltjes scheppen en opnieuw invriezen.

Bereiden: Abrikozenjam en 1 eetlepel Cognac in steelpan doen. Jam licht verwarmen en met lepel stukjes fijnwrijven tegen wanden van pan. Passievruchten halveren. Van vuur af vruchtvlees van 3 passievruchten door jam roeren. Timbaaltjes kort in heet water dom pelen, bordjes erop leggen, samen keren en ijs op bordjes laten glijden. Tegen elk ijstorentje 3 kletskoppen aan zetten, zodat ijs rondom afgedekt is. Bovenkant bestrooien met nougatine. Saus rond ijs scheppen. Garneren met halve passievrucht.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 15 g - koolhydraten 67 g

## Klets koppen van geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g harde Hollandse geitenkaas,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 eetlepel (witte-wijn)azijn,  
6 sprietjes bieslook,  
zout, peper,  
1/4 zak gemengde slamelange (à 100 g),  
2 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels slagroom,  
2 theelepels tomatenketchup,  
2 theelepels dry sherry,  
1 bakje rivierkreeftjes (à 100 g),  
keukenpapier,  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 4. Korstjes van kaas snijden en kaas (in keukenmachine) grof raspen. Kaas gelijkmatig over bakplaat verdelen. Kaas in midden van oven in ca. 10 minuten krokant bakken. Met spatel kaaskoek in 12 ongeveer gelijke stukken snijden. Kaas voorzichtig van bakplaat halen en op keukenpapier laten afkoelen.

Bereiden: In kom olie en azijn tot dressing kloppen. Bieslook erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout en peper. Sla door dressing scheppen. In andere kom mayonaise, slagroom, tomatenketchup en sherry tot sausje kloppen. Op vier borden elk 1 kaasklets kop leggen. Sla erover verdelen en afdekken met volgende kaasklets kop. Rivierkreeftjes over kaasklets koppen verdelen. Cocktailsaus erover verdelen en afdekken met laatste kaasklets kop.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 32 g - koolhydraten 1 g

## Knapperig chocoladetaartje

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 vellen fillobladerdeeg (Easy Bakery),  
poedersuiker uit strooibus,  
150 g melkchocolade,  
2 velletjes plasticfolie à ca. 30 x 30 cm

### **Bereiding**

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Fillobladerdeeg naast elkaar op bakplaat leggen en bestrooien met poedersuiker. In midden van oven vellen in ca. 4 minuten goudbruin bakken. Uit oven nemen en laten afkoelen. Intussen chocolade in stukjes snijden en in steelpannetje doen. In koekenpan klein laagje water aan de kook brengen en pannetje met chocolade in water zetten. Op laag vuur chocolade langzaam laten smelten, af en toe roeren. Velletjes plasticfolie op aanrecht leggen en chocolade hierop uitsmeren in laagje van ca. 2 mm. Velletjes plat in diepvries leggen en chocolade in ca. 30 minuten hard laten worden.

Bereiden: Fillodeeg in ca. 12 grove stukken breken. Plasticfolie van chocolade trekken en chocolade in 12 stukken breken. Op elk stuk deeg 1 stuk chocolade leggen. Stukken in stapels over vier borden verdelen. Bestrooien met poedersuiker. Serveren met vanille- of pecan-caramelroomijs.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 13 g - koolhydraten 31 g

## 'Knien in 't zoer'

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
1 dl azijn,  
6 kruidnagels,  
2 laurierblaadjes,  
2 theelepels zout,  
1 konijn in delen,  
50 g boter of margarine,  
2 plakjes ontbijtkoek (peperkoek),  
2 eetlepels appelstroop, - 5 eetlepels suiker,  
2 eetlepels rode wijn, - (allesbinder),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Uien pellen en in ringen snijden. In grote kom ui, azijn, kruidnagels, laurierblad, zout en 5 dl water mengen. Konijn erdoor scheppen en afgedekt in koelkast ca. 24 uur laten staan.

Bereiden: Konijn uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten en konijn rondom bruinbakken. Marinade (ongezeefd) toevoegen en aan de kook brengen. Ontbijtkoek, appelstroop en suiker toevoegen en op laag vuur konijn afgedekt in 45 minuten à 1 uur gaar braden, laatste ca. 15 minuten van braadtijd deksel verwijderen, zodat saus iets kan indikken. Konijn uit pan nemen en op schaal leggen. Saus boven andere pan door zeef schenken. Wijn bij saus schenken. Saus aan de kook brengen en op hoog vuur laten indikken tot mooie, lichtgebonden saus ontstaat. (Eventueel saus binden met allesbinder). Serveren met gekookte aardappels en rode kool met appeltjes.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 23 g - koolhydraten 24 g

## Knoedels met walnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook,  
100 g walnoten,  
1 rode peper,  
1 zakje verse peterselie,  
100 g Munster (kaas, stukje),  
400 g gemellini (pasta, pak à 500 g, Delverde),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Knoflook pellen. In keukenmachine walnoten met knoflook fijnmalen (of met mes fijnhakken). Peper wassen, halveren en zaadjes verwijderen. In kleine stukjes snijden. Peterselie in kopje fijnknippen. Kaas (met natgemaakt mes) in kleine blokjes snijden. In pan water aan kook brengen. Gemellini volgens gebruiksaanwijzing op verpakking gaarkoken. Intussen in koekenpan olie verhitten, peper op laag vuur ca. 2 minuten bakken. Gemalen walnoten toevoegen en al roerend in ca. 2 minuten lichtbruin bakken. Pan van vuur nemen en peterselie door walnoten roeren. Op smaak brengen met zout. Pasta afgieten, walnotenmengsel erdoor scheppen. Bestrooien met kaasblokjes. Serveren met paprikasalade (potje, AH) en komkommer.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 690 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 34 g - koolhydraten 75 g

## Knoflookgarnalen met groene asperges

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1500 g groene asperges, zout,  
1 eetlepel witte-wijnazijn,  
5 eetlepels (maïs)olie,  
peper,  
1/2 kropje lollo rosso,  
3 teentjes knoflook,  
20 grote garnalen (AH),  
12 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Onderste deel (ca. 3 cm) van asperges afsnijden. Asperges in lengte en in breedte halveren. In pan ruim water met snufje zout aan de kook brengen. Asperges ca. 1 minuut koken en in kookvocht laten afkoelen. Intussen in steelpan 1 eetlepel aspergekookvocht met wijnazijn en 2 eetlepels olie door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Asperges uit vocht nemen en goed laten uitlekken. Lollo rosso wassen, in stukjes scheuren en over vier borden verdelen. Asperges dakpansgewijs erop leggen. Knoflook pellen. In wok of hapjespan rest van olie zachtjes verhitten. Knoflook erboven uitpersen en ca. 1/2 minuut zachtjes bakken. Vuur hoog draaien en garnalen toevoegen. Garnalen in ca. 3 minuten op hoog vuur bakken, halverwege keren. Intussen bieslook boven dressing fijnknippen en verwarmen (niet laten koken). Garnalen over asperges verdelen. Dressing erover sprenkelen. Serveren met geroosterd brood.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 16 g - koolhydraten 4 g

## Knoflook-maïstoast

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

2 takjes peterselie,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl olijfolie,  
1 Pain Madeleine of maïsbrood,  
meloenbolletjessteker

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Peterselie heel fijn knippen. Knoflook pellen en boven olie uitpersen. Peterselie erdoor roeren. Kruidenolie in ca. 6 uur in diepvries laten bevriezen.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Brood in ca. 16 dunne plakjes snijden. Brood in gedeelten in 3 à 4 minuten knapperig roosteren onder grill. Met meloenbolletjessteker halve balletjes uit bevroren olie steken en op warm brood laten smelten. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 10 minuten, Wachtijd: ca. 6 uur, Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 23 g - koolhydraten 46 g

## Knoflooksoep met achterham

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

350 g kruimige aardappels,  
1 kruidenbouillontablet,  
125 g achterham (plakjes),  
2 tomaten,  
3 bosuitjes,  
1 eetlepel (olijf)olie  
3 eetlepels slagroom,  
3 teentjes knoflook,  
zout,  
peper,  
staafmixer

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in kleine stukjes snijden. In hoge (soep)pan aardappels met 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Aardappels in ca. 7 minuten gaar koken. Intussen ham in reepjes snijden. Tomaten wassen en in vieren snijden. Pitjes verwijderen en tomaten in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in luciferdunne reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ham-, tomaat-, en uireepjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Van vuur af aardappels met bouillon met staafmixer pureren. Knoflookmengsel door soep roeren en soep nog ca. 1 minuut doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
vet 17 g - eiwit 17 g - koolhydraten 30 g

## Knoflooksoldaatjes met seccata

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

6 sneetjes landbrood,  
4 teentjes knoflook,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
12 plakjes seccata (vleeswaren),  
50 g (vers) geraspte parmezaanse kaas,  
1 bakje verse basilicum,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Korsten van landbrood snijden. Brood in 12 langwerpige stukken snijden. Knoflook pellen en halveren. In ruime koekenpan olie verhitten. Knoflook toevoegen en lichtbruin bakken. Knoflook uit pan nemen. Brood in pan leggen en direct om en om met olie doordrenken. Vuur laag zetten en brood aan beiden kanten goudbruin en krokant bakken. Brood uit pan nemen en op keukenpapier leggen. Soldaatjes op schaal rangschikken en plakjes seccata erover verdelen. Geraspte parmezaanse kaas over broodjes strooien. Basilicumblaadjes van takjes nemen en soldaatjes ermee garneren.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 13 g - koolhydraten 19 g

## Knoflook-tomatenbrood met serranoham

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 20 stuks

150 g zachte boter of margarine,

1 teentje knoflook,

zout,

peper,

1 rode ui,

3 trostomaten,

12 groene olijven met piment,

10 plakjes serranoham,

1 stokbrood

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Boter in kom doen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en door boter mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Ui pellen en in dunne reepjes snijden. Tomaten wassen en in dunne plakjes snijden. Olijven fijnhakken. Hamplakjes halveren.

Bereiden: Stokbrood in dunne plakken snijden en besmeren met knoflookboter. Plakjes stokbrood vervolgens beleggen met schijfje tomaat, dubbelgevouwen plakje ham, plakje ui en 1/2 theelepel olijven.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 125 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 7 g - koolhydraten 11 g

## Knolselderijsoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 10 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
vet 2 g - eiwit 8 g- koolhydraten 9 g

## Koekjes met sesam-notenvulling

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 25 stuks

400 g bloem,  
1 theelepel bakpoeder (Oetker),  
5 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
5 eetlepels olijfolie mild (AH),  
150 g blanke amandelen (zakje à 65 g, Baukje),  
150 g gepelde walnoten (zakje à 45 g, Baukje),  
5 eetlepels sesamzaad,  
2 theelepels koekkruiden,  
3 eetlepels vloeibare honing,  
1 ei,  
poedersuiker,  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Boven kom bloem en bakpoeder zeven. Likeur en olie erdoor roeren. Scheutje voor scheutje ca. 1/8 liter heet water toevoegen. Beginnen met kneden en zoveel water toevoegen als nodig is om soepel deeg te maken dat niet plakt. Deeg afgedekt laten rusten. In keukenmachine amandelen en walnoten heel kort malen; er moeten nog stukjes te zien zijn. In kom noten, sesamzaad, koekkruiden en honing door elkaar roeren. Deeg in ca. 25 balletjes verdelen. Balletjes één voor één uitrollen tot rondje van ca. 8 cm. Met theelepel beetje notenvulling over één helft van deeg verdelen, hierbij randen vrijlaten. Andere deeghelft erover vouwen en met vork randen dichtdrukken. Op dezelfde manier rest van koekjes maken.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat invetten. Ei los kloppen. Koekjes dun bestrijken met ei en op bakplaat leggen. In midden van oven koekjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Laten afkoelen en dik bestrooien met poedersuiker.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 190 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 11 g - koolhydraten 17 g

## Koffie met chocoladeroom

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bekertje slagroom (125 ml),  
1 zakje vanillesuiker,  
1 1/4 eetlepel cacao poeder,  
1 kaneelstokje,  
4 kruidnagels,  
ca. 25 g gemalen koffie (bijvoorbeeld Perla Superieur, AH),  
4 eetlepels rum,  
spuitzak met grove kartelmond,  
4 hittebestendige hoge glazen á inhoud ca. 2 dl

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kom slagroom met vanillesuiker en 1 eetlepel cacao poeder stijfkloppen. Chocoladeroom overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. Kaneelstokje en kruidnagels in koffiepote doen. Hierop met koffie en 1/2 liter water op gebruikelijke wijze koffie zetten. Koffie ca. 10 minuten laten trekken. In elk glas 1 eetlepel rum schenken. Koffie door zeefje in glazen schenken. Grote toeven chocoladeroom erop spuiten. Bestrooien met rest van cacao poeder.

Bereiden: ca. 20 minuten  
Bevat per glas: 155 kilocalorieën  
vet 12 g- eiwit 1 g- koolhydraten 3 g

## Koffie met kruiden

---

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

ca. 20 g gemalen koffie (snelfiltermaling),  
1 1/2 theelepel koekkruiden,  
mespunt kaneelpoeder,  
snufje zout,  
2 reepjes kruidkoek á ca. 5 cm (Lekkerbekje, Wegger Ketellapper),  
4 koffiekopjes

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kom koffie, koekkruiden, kaneel en zout door elkaar scheppen. Koffiemengsel overdoen in filterzakje. Met 4 dl water op gebruikelijke wijze koffie zetten. Intussen reepjes koek twee keer diagonaal doormidden snijden, zodat 8 driehoekjes ontstaan. Koffie inschenken. Driehoekjes ernaast leggen. Serveren met vloeibare honing en koffieroom.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 30 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 1 g - koolhydraten 7g

## Koffiegeleitjes met gemberroomsaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 maatschepjes koffie (ca. 20 g),  
5 blaadjes witte gelatine,  
70 g witte basterdsuiker,  
2 eetlepels koffielikeur (bv. Tia Maria, slijter),  
1/2 zakje mokkaboontjes (à 150 g, AH),  
2 eetlepels gembersiroop (fles, Royal Mail),  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
(1 theelepel slaolie om in te vetten),  
4 kopjes of timbaaltjes à inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Van koffie met 4 dl water koffie zetten. Intussen gelatine ca. 5 minuten weken in ruim koud water. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete koffie oplossen. Suiker erdoor roeren en laten oplossen. Koffielikeur erdoor roeren en mengsel tot kamertemperatuur laten afkoelen. Vormjes dun bestrijken met olie. Koffiemengsel erin schenken en in elk vormpje 3 mokkaboontjes doen. In koelkast ca. 1 1/2 uur laten opstijven.

Bereiden: Slagroom halfstijf slaan. Gembersiroop erdoor roeren. Vormpjes onderdompelen in heet water, borden erop leggen, samen keren en geleitjes uit vormpjes laten glijden. Gemberroom eromheen schenken. Garneren met rest van mokkaboontjes.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 18 g - koolhydraten 34 g

## Koffiegranita

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 maatschepjes koffie (ca. 30 g),  
6 eetlepels suikerstroop (Van Gilse),  
1 dl koffielikeur (slijter),  
diepvriesdoos inhoud ca. 1 liter,  
ijsbolletjeslepel,  
4 ijscoupes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Met koffie en 6 dl water koffie zetten. Stroop in hete koffie oplossen, koffie laten afkoelen. Koffie in diepvriesdoos schenken en in diepvries in ca. 4 uur bevroren. Na ca. 2 uur koffie omscheppen, hierbij ijskristallen van wand losmaken. In resterende 2 uur van invriestijd nog tweemaal omscheppen.

Bereiden: Granita uit diepvries nemen (als de granita te hard bevroren is, dan deze 15 minuten van tevoren in koelkast zetten). Granita in ijscoupes verdelen. Koffielikeur erover schenken. Serveren met rietje en lange lepel.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 27 g

## Koken aan tafel

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Fonduen, gourmetten, tafelgrillen en -wokken zijn kooktechnieken om gezellig zelf aan tafel het eten te bereiden.

##### Fonduen

Is aan tafel onderdompelen van ingrediënten in hete vloeistof. De naam fondue is afgeleid van het Franse werkwoord voor smelten. De traditionele fondue is dan ook kaasfondue. Je kunt ook fonduen in olie, bouillon en chocolade.

Fondurecepten

##### Gourmetten

Gourmetten en grillen tegelijk. Op de plaat of in het gourmetpannetje maak je vlees, vis of groenten klaar met een minimum aan vet. Gebruik je fantasie en maak een bijzonder miniatuurgerecht.

Gourmetrecepttips

##### Tafelgrillen

Vlees en vis schroeien snel dicht. Hierdoor plakt het niet vast en blijven smaakvolle sappen gevangen.

##### Tafelwokken

Roerbakken in het klein. Al het goede blijft tijdens het wokken behouden.

Naar koken aan tafel-recepten

Kookboek Verrassend fonduen en gourmetten

## Kokosflan met kokosnootjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen,  
3 dl halfvolle melk,  
1 dl sla groom,  
75 g suiker,  
2 zakjes santen (à 60 g, Conimex),  
2 eieren,  
2 eierdooiers,  
50 g gemalen kokos (zakje à 125 g, AH),  
60 g pure chocolade,  
1 zakje hazelnoten (65 g, Baukje),  
4 soufflévormpjes of kopjes à inhoud ca. 1 1/2 dl,  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 C of gasovenstand 4. Boven kom schil van limoen raspen. In pan melk, slagroom, suiker en limoenrasp aan de kook brengen. Santen in mengsel oplossen. Pan van vuur nemen en ca. 2 minuten iets laten afkoelen. Eieren en eierdooiers loskloppen en al roerend aan kokosmengsel toevoegen. Mengsel in vormpjes schenken. Vormpjes in ovenschaal zetten en schaal vullen met kokend water tot vormpjes half onder staan. Schaal afdekken met aluminiumfolie en boven elk vormpje klein gaatje prikken. In midden van oven in ca. 25 minuten garen. Flans uit ovenschaal nemen en laten afkoelen tot lauwwarm. Intussen gemalen kokos in diep bord strooien. Koekenpan met laagje water op laag vuur zetten, niet koken. Chocolade fijnhakken en in steelpan doen. Steelpan in koekenpan zetten en chocolade langzaam laten smelten. Hazelnoten (heel) door chocolade roeren. Hazelnoten met vork één voor één uit chocolade nemen en door gemalen kokos rollen. Kokosnootjes op bordje leggen.

Bereiden: Met mesje flans van vormpje lossnijden. Borden op vormpjes leggen, samen keren en flans op borden laten glijden. Garneren met kokosnootjes (en geraspte chocolade).

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 585 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 43 g - koolhydraten 37 g

## Komijnekaas-omeletjes

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 bakje cherrytomaatjes (à 250 g),  
100 g komijnekaas,  
4 eieren (small),  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
zout,  
20 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: Cherrytomaatjes wassen en halveren. Kortjes van kaas snijden en kaas raspen. In kom eieren met crème fraîche en geraspte kaas loskloppen, op smaak brengen met zout. In kleine koekenpan 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden en tussen twee borden warmhouden. Op zelfde manier nog 3 omeletjes bakken. Omeletjes op vier borden leggen en tomaatjes erover verdelen. Omeletjes dubbelgeklappen. Serveren met driehoekjes geroosterd brood met boter.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 21 g - koolhydraten 1 g

## Komkommersalade met vruchten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 sinaasappels,  
1 limoen,  
1 citroen,  
5 takjes koriander (zakje á 15 g),  
zout,  
3 komkommers,  
2 mango's,  
2 papaja's,  
2 appels,  
3 nectarines,  
3 uien,  
500 g feta,  
Versgemalen) peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sinaasappels, limoen en citroen uitpersen. Boven sap 3 takjes koriander fijnknippen. 2 Theelepels zout erdoor roeren (= dressing). Komkommers schillen en in lengte halveren. Zaadjes verwijderen. Komkommers in stukjes snijden. Mango's schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlees in stukjes snijden. Papaja's schillen, halveren en zaadjes eruit scheppen. Vruchtvlees in stukjes snijden. Appels wassen, halveren, klokhuizen verwijderen en in schijfjes snijden. Nectarines wassen, pit verwijderen en vruchtvlees in schijfjes snijden. Uien pellen en in flinterdunne ringen snijden. Feta in stukjes snijden. In grote (doorzichtige) slaschaal helft van komkommer leggen. Helft van uien en helft van feta erop leggen. Besprenkelen met dressing. Bestrooien met weinig peper. Mango erop leggen. Achtereenvolgens erop leggen: appel, papaja, nectarine, rest van komkommer, rest van uien en rest van feta. Rest van dressing erover schenken. Vlak voor serveren rest van koriander erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 4 g- eiwit 5 g- koolhydraten 10 g

## Komkommersalsa

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Ja
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer,  
zout,  
1 rode peper,  
1 limoen,  
4 takjes koriander,  
(versgemalen) vierseizoenenpeper

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Komkommer schillen, overdwers halveren, in heel kleine blokjes snijden, in zeef doen en bestrooien met zout. Peper wassen, schoonmaken en fijnhakken. Limoen goed schoon boenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Koriander fijnhakken. Vocht uit komkommerblokjes drukken en overdoen in schaaltje. Peper, limoenschil, 1 eetlepel limoensap en koriander erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Ca. 2 uur afgedekt in koelkast zetten, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

Bereiden: Saus nogmaals goed doorroeren en koud serveren. Lekker bij geroosterde drumsticks, vis en lamsvlees.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 10 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 2 g

## Konijn met mosterdroomsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 konijn in delen (1000 à 1200 g)  
40 g boter of margarine,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels Dijonmosterd (Grey Poupon),  
250 ml droge witte wijn,  
mispunt gedroogde tijm,  
3 takjes dragon,  
1 dl sla groom,  
1 volle eetlepel maïzena

### ***Bereiding***

Bereiden: Konijndelen afspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten en stukken konijn rondom bruinbakken. Konijn uit pan nemen, bestrooien met zout en peper en dun bestrijken met mosterd. Wijn, tijm en rest van mosterd door bakboter roeren en aan de kook brengen. Stukken konijn in pan terug doen en afgedekt in ca. 1 à 1 1/2 uur gaar stoven. Dragon fijnsnijden. Slagroom door stoofvocht roeren en aan de kook brengen. In kopje maïzena met 2 eetlepels water gladroeren. Maïzena al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Saus op smaak brengen met zout, peper, mosterd en dragon. Serveren met gekookte krielaardappels en groene kool.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 1 uur en 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 480 kilocalorieën  
eiwit 49 g - vet 30 g - koolhydraten 5 g

## Konijn met pruimen uit brabant

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

4 dl rode wijn,  
2 dl kruidenazijn,  
4 witte peperkorrels,  
2 laurierblaadjes,  
1 theelepel tijm,  
1 kilo konijnenbouten,  
75 g boter of margarine,  
2 eetlepels bloem,  
250 g pruneaux,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: In wijde schaal wijn en azijn door elkaar roeren. Peperkorrels, laurierblaadjes en tijm toevoegen. Konijnenbouten erin leggen. Konijn afgedekt ca. 24 uur in koelkast zetten.
2. Bereiden: Konijnenbouten uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten. Konijnenbouten rondom bruin braden. Bloem erover strooien.
3. Langs rand van pan 3/4 deel van marinade erbij schenken. Pruimen toevoegen. Aan de kook brengen en konijn in ca. 45 à 60 minuten zachtjes gaarstoven. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 625 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 35 g -  
koolhydraten 33 g

## Konijn met zuidvruchten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje tutti frutti (250 g, AH),  
1 heel konijn in delen (ca. 1 kilo),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
60 g bloem,  
50 g boter of margarine,  
3/4 bakje oesterzwammen (á 150 g),  
1 pot wildfond (380 ml, AH),  
1 flesje oudbruin bier (3 dl),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan 2 dl water aan de kook brengen. Van vuur af tutti frutti toevoegen en ca. 15 minuten laten wellen. Intussen konijndelen bestrooien met zout en peper. Op plat bord bloem strooien. Konijndelen erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. In grote braadpan boter verhitten. Konijndelen ca. 10 minuten bakken, regelmatig keren. Intussen oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. In zeef tutti frutti laten uitlekken. Konijndelen uit pan nemen en op bord leggen. Fond en bier toevoegen aan bakvet. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Konijndelen weer terugleggen in pan. Oesterzwamreepjes en tutti frutti toevoegen. Afgedekt ca. 1 1/2 uur zachtjes laten stoven. 15 Minuten voor einde van stooftijd deksel verwijderen en saus iets laten inkoken. Konijndelen uit pan nemen en over vier borden verdelen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Naast konijndelen scheppen. Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Bereiden: ca. 1 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 51 g - koolhydraten 47 g

## Konijnenbout met olijven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 eetlepels (olijf)olie,  
2 konijnenachterbouten (ca. 400 g),  
zout,  
peper,  
1/2 theelepel tijm,  
1/2 theelepel rozemarijn,  
3 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),  
8 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),  
8 groene olijven zonder pit,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In grote braadpan olie verhitten. Konijnenbouten bestrooien met zout, peper, tijm en rozemarijn. Konijnenbouten ca. 8 minuten bakken, regelmatig keren. Intussen -knoflook pellen en in plakjes snijden. Konijnenbouten uit pan nemen en op bord leggen. Knoflook aan bakvet toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Wijn en fond toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Konijnenbouten toevoegen. 1/4 Liter water toevoegen en konijnenbouten afgedekt ca. 1 1/2 uur zachtjes laten stoven. Konijnenbouten uit pan nemen. Saus op hoog vuur ca. 3 minuten laten inkoken. Intussen olijven in plakjes snijden. Saus boven andere pan door zeef schenken. Crème fraîche en olijven door saus mengen en nog ca. 3 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels en sperziebonen.

Bereiden: ca. 1 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën

vet 48 g - eiwit 31 g - koolhydraten 3 g

## Konijnenbouten met kersenbier

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 konijnenbouten,  
zout, peper,  
1 flesje Kriek Lambic (Bellevue),  
150 g gewelde pruimen zonder pit (AH),  
1/2 citroenschil,  
1 eetlepel citroensap,  
2 kruidnagels,  
mispunt kaneelpoeder,  
40 g boter of margarine,  
2 dl wildfond (pot à 380 ml, AH),  
2 eetlepels kersenjam of cranberrygelei,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Konijnenbouten afspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. In schaal leggen en met bestrooien zout en peper. Bier erover schenken. Pruimen, citroenschil, citroensap, kruidnagels en kaneelpoeder toevoegen en konijnebouten afgedekt ca. 8 uur in koelkast zetten.

Bereiden: Konijnenbouten uit marinade halen en droogdeppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten en bouten rondom bruinbakken. Fond erbij schenken. Marinade door zeef erbij schenken. Bouten afgedekt in ca. 1 à 1 1/2 uur gaarstoven. Laatste ca. 15 minuten pruimen toevoegen en laten meewarmen. Kersenjam door saus roeren zodat lichtgebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met aardappel-knolselderijpuree en rode kool of spruitjes.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 8 uur Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 16 g - koolhydraten 13 g

## Kool op z'n Thais

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

8 Chinese koolbladeren,  
1 kleine ui,  
3 teentjes knoflook,  
2 rode Spaanse pepers,  
1/2 theelepel kurkuma (koenjit, AH),  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
mispuntje trassie oedang (Conimex),  
1/2 citroen,  
1 ei,  
1 theelepel maïzena,  
1/2 theelepel zout,  
1/2 blok santen (á 200 g, Go-Tan),  
500 g kipfilet,  
1 dunne prei,  
5 takjes verse koriander (zakje á 15 g),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
keukenmachine,  
ondiepe ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Koolbladeren wassen en harde nerf wigvormig wegsnijden. In pan met ruim kokend water koolbladeren ca. 2 minuten koken. In vergiet laten uitlekken. Schaal invetten. Bodem en wanden van schaal bekleden met 5 koolbladeren. Ui pellen en in vieren snijden. Knoflook pellen. Pepers wassen, in lengte halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en helften in stukken snijden. In keukenmachine ui, knoflook, peper, kurkuma, sojasaus en trassie fijnmalen. Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Citroenschil boven uimengsel raspen (rest van citroen wordt niet gebruikt). Ei, maïzena en zout door uimengsel roeren. In pan 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Van vuur af santen toevoegen en laten oplossen. Santen door uimengsel roeren. Kip in plakjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringetjes snijden. In kopje koriander fijnknippen. Plakjes kip op koolbladeren in schaal leggen. Ui-santenmengsel erover schenken. Prei en koriander erover verdelen. Geheel afdekken met rest van koolbladeren. Schotel afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: (Schotel ca. 10 minuten voor gebruik uit koelkast nemen.) Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4'. Schotel afgedekt in ca. 45 minuten gaar laten worden. Serveren met komkommersla en (basmati)rijst.

Vorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 35 g - koolhydraten 7 g

## Koolraap-Andijviestamppot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje voorgekookte aardappels (Opscheppers, 450 g, CélaVita),  
1 zak panklare koolraap (500 g),  
zout,  
40 g boter of margarine,  
1 pakje satéstukjes (175 g, Quorn),  
2 dl melk,  
1 zak panklare andijvie (400 g),  
peper,  
nootmuskaat,  
100 g gezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels in stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels en koolraap afgedekt in ca. 15 minuten gaarkoken. In koekenpan 25 g boter verhitten. Satéstukjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken. 11/2 dl melk erbij schenken en satéstukjes nog ca. 3 minuten zachtjes laten sudderen. Aardappels en koolraap afgieten en met stamper pureeren. Rest van boter en zoveel melk erdoor roeren dat smeulige puree ontstaat. Andijvie erdoor scheppen. Stampot al omscheppend op zacht vuur nog ca. 3 minuten doorwarmen. Cashewnoten door stampot scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Stampot op vier borden scheppen en satéstukjes met jus erop scheppen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 24 g

## Koolrabi gesmoord in tuinkruiden

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

750 g koolrabi,  
1 eetlepel boter of margarine,  
50 g achterham (plakjes),  
1 zakje groentesmoor room met tuinkruiden (50 g, Maggi)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Koolrabi schillen en in dunne plakjes snijden. Plakjes in repen van ca. 1 cm snijden. In pan boter zachtjes laten smelten (niet laten verkleuren). Koolrabi en 6 eetlepels water toevoegen. Koolrabi afgedekt in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen ham in dunne reepjes snijden. Roomsaus mengen met 1/4 liter koud water en ca. 2 minuten laten wellen. Saus door koolrabi roeren en geheel onafgedekt ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Garneren met hamreepjes. Lekker bij gekookte aardappeltjes en rundervink.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 7 g - koolhydraten 12 g

## Koolrabi met vinaigrette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ei,  
1 eetlepel sinaasappelsap,  
1/2 eetlepel (dragon)azijn,  
1 theelepel Dijon mosterd,  
zout,  
peper,  
1/2 dl (olijf)olie,  
2 koolrabi's (á ca. 250 g),  
3 sprietjes bieslook (zakje á 25 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen, pellen en laten afkoelen. Ei heel fijn snijden. Intussen in kom sinaasappelsap, azijn, mosterd, zout en peper tot dressing roeren. Olie erdoor kloppen. Koolrabi's schillen en in reepjes snijden.

Bereiden: In (steel)pan dressing zachtjes verwarmen. In schaal koolrabi en dressing door elkaar scheppen. Gehakt ei erover strooien en bieslook erboven fijnknippen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 10 g - koolhydraten 5 g

## Koolrabisalade met kerrie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

600 g koolrabi,  
1 sjalotje,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 theelepel kerriepoeder,  
2 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels zure room (potje á 125 ml, AH),  
1/2 theelepel gemberpoeder,  
zout,  
peper,  
50 g gezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Koolrabi's schillen en grof raspen. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan (met anti-aanbaklaag) boter verhitten. Sjalotje ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Kerrie poeder ca. 1 minuut zachtjes meefruit. Ui, mayonaise, zure room en gemberpoeder tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Cashewnoten grof hakken. Sausje en noten door koolrabi scheppen. Lekker bij peterselie-aardappeltjes en gegrild vlees.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 5 g- koolhydraten 8 g

## Koolrolletjes met tomatensaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 struik Chinese kool (ca. 800 g),  
16 stoneleeks,  
1 bakje wortelrauwkost (150 g),  
1/2 theelepel ketoembar (Conimex),  
1 theelepel djahé (Conimex),  
2 dl gezeefde tomaten (pak á 500 g),  
1 theelepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 theelepel suiker,  
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Van kool buitenste 8 bladeren afsnijden (rest wordt niet gebruikt). Harde nerf met scherp mesje eruit snijden. Stoneleeks schoonmaken. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Kool en 8 stoneleeks in mandje (of vergiet) doen en afgedekt ca. 5 minuten stomen. Mandje van pan afnemen en kool iets laten afkoelen. Intussen rest van stoneleeks in stukken van ca. 4 cm snijden. In schaal rauwkost en stoneleeks bestrooien met ketoembar en 1/2 theelepel djahé. Koolbladeren op aanrecht uitspreiden. Wortelmengsel over koolbladeren verdelen. Koolbladeren oprollen en elk rolletje met gestoomd sprietje stoneleek dichtbinden. Rolletjes in mandje (of vergiet) [eggen. Water weer aan de kook brengen en rolletjes afgedekt in ca. 10 minuten gaar stomen. Intussen in pan gezeefde tomaten met sojasaus, suiker en rest van djahé aan de kook brengen. Saus onafgedekt ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Koolrolletjes over borden verdelen. Saus half erop en ernaast scheppen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 40 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 2 g - koolhydraten 7g

## Koolschotel met wildzwijnkoteletten

---

Menugang	Eenpansgerechten	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 groentebouillontablet,  
2 uien,  
1 zakje aardappelschijfjes (450 g, Céla Vita),  
500 g panklare spitskool,  
1 theelepel karwijzaad,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
4 wildzwijnkoteletten (á ca. 200 g),  
1 eetlepel jonge jenever,  
(versgemalen) peper,  
1 eetlepel boter of margarine,  
wijde, lage ovenschaal inhoud 21/2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan 11/2 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet er in oplossen. Uien pellen en snipperen. In ovenschaal ui, aardappelschijfjes, spitskool en karwijzaad door elkaar scheppen. Groentebouillon en 2 eetlepels olie erdoor scheppen. In midden van oven aardappel-koolschotel, afgedekt, in ca. 20 minuten beetgaar stoven.

Wildzwijnkoteletten inwrijven met jenever, 1 eetlepel olie en peper. Op aardappel-koolschotel leggen. Op elke kotelet klontje boter leggen. In oven onafgedekt schotel in 20 à 25 minuten gaar laten worden en koteletten bruin en gaar laten worden. Koteletten halverwege keren en weer klontje boter erop leggen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 17 g - koolhydraten 27 g

## Koolvisfilet met chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

1 kleine courgette (ca. 250 g),  
2 sjalotjes,  
1 schaalje koolvisfilet (200 g, AH),  
zout,  
1/2 eetlepel citroensap,  
1 kruidenbouillonblokje,  
8 groene olijven zonder pit,  
50 g chorizoworst (plakjes),  
1 witte pistolet, ovenschaal ca. 20 x 20 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Sjalotjes pellen en in vieren snijden. In fluitketel of pan 2 1/2 dl water aan de kook brengen. Intussen koolvisfilet bestrooien met zout en besprenkelen met citroensap. Kokend water in schaal schenken. Bouillonblokje erboven verkrumelen. Koolvisfilet erin leggen. Courgetteblokjes, sjalot en olijven toevoegen. Schotel bedekken met chorizoplakjes. In midden van oven schotel onafgedekt in ca. 15 minuten gaar bakken. Serveren met pistolet.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 655 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 54 g - koolhydraten 43 g

## Koriandertonijn met geroosterde bietjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

10 g verse bieslook,  
200 g gerookte tonijnfilet (pakje à 100 g),  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar),  
2 1/2 eetlepel olijfolie,  
2 1/2 eetlepel balsamicoazijn,  
2 rauwe bietjes,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 eetlepel karwijzaad,  
2 eetlepels zure room,  
1 theelepel geraspte mierikswortel

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Helft van bieslook doormidden knippen, rest fijnknippen. Plakjes tonijn plat uitspreiden. Gemalen koriander losroeren met 1/2 eetlepel olie en 1/2 eetlepel azijn. Tonijn hiermee dun bestrijken. Bieslooksprietten erover verdelen en tonijn oprollen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Bietjes schoonmaken, schillen en elk in 6 parten snijden. Rest van olie en rest van azijn erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bietjes overdoen in ovenschaal. In ca. 55 minuten gaar bakken. Halverwege karwijzaad erdoor scheppen.

Bereiden: Zure room en mierikswortel door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tonijn en bietjes over vier borden verdelen. Mierikswortelroom ernaast scheppen. Rest van bieslook erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 8 g - koolhydraten 3 g

## Koude avocado-yoghurtsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kruidenbouillontablet,  
1 tomaat,  
2 rijpe avocado's,  
1 dl droge witte wijn,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
1 teentje knoflook,  
snufje chilipoeder,  
zout,  
peper,  
1/2 zakje verse soepkruidenmix,  
4 eetlepels Griekse yoghurt,  
100 g Hollandse garnalen,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan 4 dl water aan de kook brengen, bouillontablet erin oplossen en laten afkoelen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Avocado's schillen, ontpitten en in stukken snijden. Tomaat, avocado, wijn en citroensap in keukenmachine of met staafmixer pureren. Knoflook pellen en erboven uitpersen, bouillon toevoegen en soep op smaak brengen met chilipoeder, zout en peper. Soep doorroeren en minimaal 2 uur afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Soepkruiden fijnsnijden en door soep scheppen, enkele takjes apart houden voor garnering. Soep over kommen verdelen en yoghurt in midden van soep scheppen. Garnalen erover strooien en garneren met takjes kruiden.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 12 g - koolhydraten 8 g

## Koude chocoladecrème met komijnbiscuit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g bloem,  
mespunt zout,  
1/2 theelepel bakpoeder,  
1 theelepel gemalen komijn (djinten),  
50 g suiker,  
50 g koude boter of margarine,  
30 g pure chocolade,  
1 dl slagroom,  
6 eetlepels chocoladeroom ijs,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Boven kom bloem met zout, bakpoeder en komijn zeven. Suiker en boter toevoegen en boter met twee messen door bloem snijden. Alles snel tot samenhangend deeg kneden. (Deeg eventueel in plasticfolie wikkelen en in koelkast bewaren.) Bakplaat invetten. Deeg uitrollen tot dunne lap van ca. 20 x 20 cm. Uit deeg ca. 16 langwerpige koekjes snijden. Koekjes op bakplaat leggen en in ca. 7 minuten gaar bakken. Op rooster laten afkoelen (tot gebruik in koeltrommel bewaren).

Bereiden: Chocolade en 1 eetlepel slagroom in kleine steelpan doen. Steelpan in grotere pan met bijna kokend water hangen. Chocolade al roerend laten smelten. Rest van slagroom stijfkloppen. In keukenmachine ijs, slagroom en gesmolten chocolade tot luchtige, koude vla mengen. Verdelen over 2 coupes en direct serveren met schaalje komijnbiscuits.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 815 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 48 g - koolhydraten 83 g

## Koude kropslasoep met garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 krop kropsla,  
1 sjalotje,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 1/2 kippenbouillontablet,  
2 dl sla groom,  
zout, peper,  
1 theelepel citroensap,  
1 bakje Hollandse garnalen (100 g, AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sla in blaadjes verdelen, hart van sla achterhouden. Blaadjes wassen en uitslaan. Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan olie verhitten. Slablaadjes, sjalot en knoflook ca. 2 minuten zachtjes bakken. 8 dl water en bouillontabletten toevoegen en aan de kook brengen. Ca. 3 minuten laten doorkoken. Slagroom toevoegen en ca. 3 minuten onafgedekt laten koken. Soep boven kom door zeef schenken. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Soep laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Achtergehouden hart van sla in reepjes snijden. Soep goed doorroeren en over vier borden verdelen. Slareepjes en garnalen erin strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 25 g - koolhydraten 2 g

## Koude meloensoep met Parmaham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 meloen,  
ca. 3 cm verse gemberwortel,  
60 g suiker,  
125 ml droge witte wijn,  
12 plakjes Parmaham,  
meloenbolletjeslepel,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Meloen halveren, pitjes verwijderen en met meloenbolletjeslepel 20 kleine bolletjes uit meloen scheppen. Rest van meloen schillen en in stukken snijden. Gemberwortel schillen en in stukken snijden. In pan 3 dl water met suiker en gember aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken, vervolgens laten afkoelen. Gember verwijderen en meloen met suikerwater en wijn in keukenmachine of met staafmixer pureren. Meloensoep ca. 1 uur in koelkast laten afkoelen.

Bereiden: Meloenbolletjes over vier borden verdelen. Soep in borden scheppen. Plakjes Parmaham halveren en op rand van bord leggen. Serveren met stokbrood en gezouten boter.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 6 g - koolhydraten 25 g

## Krabsalade met artisjokken

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

4 pakjes surimiflakes (à 125 g, AH),  
2 sjalotjes,  
8 kleine zoetzure augurkjes,  
2 limoenen,  
2 eetlepels droge witte wijn,  
2 eetlepels olie,  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),  
1 zakje verse koriander (15 g),  
zout,  
peper,  
tabasco,  
2 blikjes artisjokharten (à 185 g, Royal Mail),  
8 kerstomaatjes,  
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 10 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Surimiflakes in stukjes van ca. 1 cm snijden (4 surimiflakes achterhouden voor garnering). Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Augurkjes fijnsnijden. Limoenen schoonboenen en schil raspen. Limoenen uitpersen. In kommetje sjalot, augurk, limoenrasp, limoensap, wijn, olie en kappertjes door elkaar roeren. Koriander erboven fijnknippen. Stukjes surimi erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en tabasco.

2. Artisjokharten goed laten uitlekken en halveren. Kerstomaatjes wassen en halveren. Uitsteekvormpje midden op plat bord zetten. 1/4 Deel van salade erin scheppen en gladstrijken. Vormpje voorzichtig van taartje verwijderen. Op zelfde manier op drie andere borden taartje maken. Artisjokharten en tomaatjes om en om rond taartjes leggen. Garneren met surimiflake. Serveren met geroosterd volkorenbrood en roomboter.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 8 g -  
koolhydraten 11 g

## Krabortilla's

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 pak surimi (= imitatiekrab, 200 g, diepvries, AH),  
1 rode paprika,  
1 blikje doperwtjes (netto ca. 200 g, Bonduelle),  
3 eetlepels gembersiroop,  
1 bekertje zure room (125 ML, AH),  
2 eetlepels mayonaise,  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
ca. 1 eetlepel limoensap,  
zout,  
peper,  
4 tortilla's pak á 6 stuks, Boske),  
Plasticfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Surimi fijnsnijden. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Doperwtjes afgieten. Krab, paprika, gembersiroop, zure room en mayonaise door elkaar roeren. Peterselie erboven fijnknippen. Doperwtjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met limoensap, zout en peper. Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing in magnetron of koekenpan verwarmen. Laten afkoelen. Krabmengsel over tortilla's verdelen. Tortilla's oprollen, elk in plasticfolie verpakken en ca. 2 uur in koelkast leggen.

BEREIDEN: Uiteinden van tortilla's afsnijden. Tortilla's schuin in 20 plakjes snijden.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 70 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 3 g- koolhydraten 7 g

## Kreeft in bladerdeeg met bosuitjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

3 theelepels sesamzaadjes,  
2 pakken kreeft in bladerdeeg (diepvries, à 260 g, AH), 6 bosuitjes,  
1 1/2 eetlepel zonnebloemolie,  
2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
2 eetlepels sherry,  
3 theelepels citroensap

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In droge koekenpan sesamzaadjes goudkleurig roosteren.
2. Kreeft in bladerdeeg in ca. 25 à 30 minuten in midden van warme oven gaarbakken. Intussen bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken van ca. 4 cm snijden. In koekenpan olie verhitten en hierin bosui al omscheppend ca. 3 minuten fruiten. Sojasaus, sherry en citroensap toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen.
3. Kreeft in bladerdeeg uit oven nemen en op midden van vier borden leggen. Bosuitjes met saus er omheen scheppen. Bestrooien met sesamzaadjes.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 25 g -  
koolhydraten 32 g

## Krentenwegge met kalkoenborst

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 8 g- koolhydraten 55 g

## Kretenzische pannenkoekjes

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 16 stuks

1 pak pannenkoekmix,

2 eieren,

4 1/2 dl half melk,

4 1/2 dl sinaasappelsap,

ca. 4 eetlepels olijfolie mild (fles, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Pannenkoekmix in kom doen en kuiltje in midden maken. Eieren boven mix breken en met garde iets loskloppen. In delen melk en sinaasappelsap toevoegen en blijven kloppen tot mooi glad beslag ontstaat. In koekenpan 1/4 eetlepel olie verhitten en met beslag pannenkoek bakken. Pannenkoek keren zodra bovenkant droog is. Zo alle mix op bakken. Pannenkoeken warmhouden op bord boven pan met laagje kokend water. Pannenkoeken serveren met geroosterd sesamzaad, gehakte walnoten en honing.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 4 g - koolhydraten 21 g

## Krokant gebakken koolraap

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

1 koolraap (ca. 600 g),

3 eetlepels olie,

1 eetlepel boter of margarine,

125 g bloem,

40 g Parmezaanse kaas (zakje, Zanetti)

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen tot 200 °C of gasovenstand 4. In grote pan water met 1 eetlepel zout aan kook brengen. Intussen koolraap schillen en in 6 stukken verdelen. Koolraap in schuine stukken snijden. Olie op bakplaat schenken. Boter in stukjes op bakplaat verdelen. Bakplaat in oven zetten. Koolraap in pan leggen en ca. 3 minuten koken. Intussen in kom bloem, kaas en 2 theelepels zout mengen. Koolraap afgieten en uitspreiden op snijplank. Bakplaat voorzichtig uit oven nemen en op laag vuur op fornuis zetten. Met keukentang koolraap door bloem-kaasmengsel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. Koolraap op bakplaat leggen. Koolraap in midden van oven ca. 20 minuten goudbruin en krokant bakken, tussentijds tweemaal keren. Lekker bij beenham en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

eiwit 9 g - vet 15 g - koolhydraten 27 g

## Kropsla met warme bacon-eidressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g groene asperges, 1 ei,  
1 grote kropsla,  
ca. 90 g baconreepjes,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel natuurazijn,  
3 eetlepels droge witte wijn, peper,  
zout,  
6 radijsjes,  
2 takjes peterselie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Asperges voorzichtig wassen. Van asperges aan onderkant ca. 2 à 3 cm afsnijden. Asperges halveren. In pan met ruim water en zout asperges (afhankelijk van dikte) in ca. 10 à 15 minuten beetgaar koken. Intussen ei in ca. 10 minuten hard koken. Intussen kropsla in blaadjes verdelen, wassen en uitslaan. In droge koekenpan baconreepjes ca. 2 minuten zachtjes aanbakken en op keukenpapier laten uitlekken. In steelpan olie, azijn en wijn tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Ei pellen, fijnhakken en met bacon aan dressing toevoegen. Radijsjes in plakjes snijden en over sla verdelen. Dressing ca. 1 minuut licht verwarmen (niet koken) en vlak voor serveren over sla scheppen. Peterselie boven salade fijnknippen. Serveren met quiche lorraine (AH Huistraiteur).

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 21 g - koolhydraten 3 g

## Kruidenbouillon met omeletreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 6 g - koolhydraten 2 g

## Kruidenrisotto

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kruidenbouillontablet,  
1 sjalotje,  
1 zakje verse basilicum (15 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1 pak dessertrijst (400 g),  
1 potje geraspte Parmezaanse kaas (80 g, Grozette),  
25 g boter of margarine,  
zout,  
peper,  
4 tulband- of puddingvormpjes á inhoud ca. 3 dl

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan 3/4 liter water met bouillontablet aan de kook brengen. Goed doorroeren. Intussen sjalotje pellen en heel fijn snipperen. In kopje basilicum fijnknippen. In braadpan olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Rijst toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Bouillon erbij schenken en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten koken, af en toe roeren. Basilicum, kaas en boter erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Risotto in vormpjes scheppen en licht aandrukken. Vormpjes elk op bord zetten, samen keren en rijst uit vormpjes laten komen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën  
vet 16 g - eiwit 16 g - koolhydraten 79 g

## Kruidenroom-vinaigrette

---

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
1 bekertje zure room (125 ml),  
1 1/2 eetlepel (witte-wijn)azijn,  
1/2 eetlepel suiker,  
zout,  
peper,  
4 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
2 takjes peterselie (zakje á 30 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Kappertjes fijnhakken. In kom kappertjes, zure room, azijn en suiker goed door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook en peterselie erboven fijnknippen en door sausje roeren. Sausje tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 60 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 6 g koolhydraten 2 g

## Kruidensalade met gerookte-kalkoenfilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 6 personen

1 zakje verse peterselie,  
1 zakje verse knoflookbieslook,  
2 bakjes verse basilicum, 1 bakje rucola (20 g), 1 zak veldsla (75 g),  
1/2 krop radicchio rosso of rode sla,  
1 theelepel knoflookpasta (potje, Flowerbrand),  
1 1/2 eetlepel (witte-wijn)azijn, 4 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper, 6 kleine tomaatjes,  
25 g pijnboompitten,  
18 plakjes gerookte-kalkoenfilet,  
1 eetlepel balsamicoazijn

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Peterselieblaadjes van takjes plukken. Bieslook in stukken van ca. 1 cm knippen. Basilicumblaadjes in reepjes snijden. Rucola in stukken snijden. Worteltjes van veldsla verwijderen. Radicchio in flinterdunne reepjes snijden. In kom kruiden, rucola, veldsla en radicchio luchtig mengen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. In kommetje knoflookpasta, azijn en olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaatjes wassen. Met scherp mesje schil er in één keer dun afsnijden, zodat lange reep ontstaat. Schillen tussen duim en wijsvinger tot roosjes draaien.

3. Bereiden: Helft van dressing en pijnboompitten door salade scheppen. Op zes grote borden in midden hoge berg salade scheppen. Plakjes kalkoenfilet tegen berg salade leggen. Balsamicoazijn door rest van dressing roeren. Dressing rond salade sprenkelen. Rest van pijnboompitten er omheen strooien. Garneren met tomatenroosjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 11 g -  
koolhydraten 2 g

## Kruidensla met tomatendressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten,  
4 eetlepels pijnboompitten,  
2 grote kroppen kropsla,  
2 zakjes verse basilicum,  
1/2 zakje verse bieslook,  
8 takjes selderij,  
8 takjes peterselie,  
8 eetlepels olie,  
1 eetlepel balsamicoazijn  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, pitjes en sap in kom opvangen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Tomatensap met pitjes boven kom door zeef wrijven. In koekenpan met anti-aanbaklaag pijnboompitten in ca. 3 minuten goudbruin roosteren. Sla wassen, droogslaan en in stukken scheuren. Sla in grote schaal doen. Kruiden erboven fijn knippen. Tomaten en tomatensap met olie aan de kook brengen. Van vuur af azijn erdoor roeren. Dressing op smaak brengen met zout en peper en ca. 5 minuten laten afkoelen. Dressing over sla sprenkelen. Garneren met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 14 g - koolhydraten 1 g

## Kruidige aardappelsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g vastkokende aardappels,  
2 uien,  
150 ml gevogeltesfond (pot à 380 ml, AH),  
50 g kappertjes,  
2 eetlepels (dragon)azijn,  
mispunt suiker, zout,  
peper,  
1 bakje verse basilicum,  
1/2 zakje waterkers (à 75 g),  
1 eetlepel olie, staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels onder koud stromend water schoon- boenen. In pan met 8 dl water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen uien pellen en fijnsnipperen. Fond aan de kook brengen en ui ca. 3 minuten zachtjes koken. Fond van vuur nemen. Kappertjes met 1 eetlepel vocht en azijn door warme fond roeren. Op smaak brengen met suiker, zout en peper. Blaadjes van basilicum en van helft van waterkers afhalen. Met staafmixer blaadjes met olie en 2 eetlepels fond pureren. Aardappels afgieten en iets laten afkoelen. Aardappels pellen en in dunne plakjes snijden. Aardappelschijfjes, gepureerde kruiden en fond door elkaar scheppen en ca. 15 minuten laten staan. Rest van waterkers over schaal verdelen. Aardappelsalade op schaal scheppen. Serveren met gebakken vis.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 3 g - koolhydraten 29 g

## Kruidige courgette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes (à ca. 300 g),  
3 teentjes knoflook,  
2 takjes rozemarijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
(zee)zout,  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Courgettes wassen en in grove stukken van ca. 2 1/2 cm snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Rozemarijnaanaldjes van takjes rissen. In kom 2 eetlepels olie, knoflook, rozemarijn en courgette door elkaar scheppen. Overdoen in ovenschaal. Bestrooien met peper en besprenkelen met rest van olie. In oven courgetteschotel in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar laten worden. Uit oven bestrooien met (zee)zout en peper. Serveren bij gegrilde ribeye en fijne aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 9 g

## Kruidige lamsbout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal 4 personen

2 uien,  
2 teentjes knoflook ,  
1 rode Spaanse peper, 1 sinaasappel,  
1 lamsbout (ca. 800 g), zout,  
2 eetlepels olijfolie,  
1 kaneelstokje,  
1 theelepel gemalen komijn (djinten),  
1 blik gepelde tomaten (netto ca. 400 g),  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 eetlepel maïzena, ovenvaste braadpan, aluminium folie

### **Bereiding**

1. Voorbereiden: Uien en knoflook pellen en fijnsnipperen. Peper wassen, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden. Sinaasappel schoonboenen en met dunschiller 4 brede, dunne repen oranje schil eraf snijden. Sinaasappel uitpersen.
2. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Lamsbout inwrijven met zout. In braadpan olie verhitten. Lamsbout in 5 minuten rondom bruinbakken. Op bord leggen. In braadvet ui, knoflook en peper 2 minuten fruiten. Toevoegen: sinaasappelschillen, kaneelstokje, komijn, gepelde tomaten en vleesfond. Aan de kook brengen, met vork tomaten in saus fijnmaken.
3. Lamsbout in saus leggen en uitgelekte vleessappen door saus roeren. In midden van oven lamsbout afgedekt in ca. 1 1/2 uur gaarstoven. Lamsbout uit saus nemen en op plank onder aluminiumfolie ca. 10 minuten laten rusten.
4. Kaneelstokje en sinaasappelschillen verwijderen. Saus bovenop zachtjes verwarmen. In kopje maïzena met sinaasappelsap gladroeren. Al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Lamsbout in plakken snijden en dakpansgewijs op warme schaal leggen, saus erover scheppen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 28 g - koolhydraten 8 g

## Kruidige marmercake

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 18 plakjes  
2 vanillestokjes,  
200 g zachte boter of margarine,  
200 g suiker,  
zout,  
4 eieren (medium),  
200 g zelfrijzend bakmeel,  
1 eetlepel piment,  
1 theelepel gemalen kardemomvruchten  
(1/2 eetlepel boter om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
1 langwerpige cakevorm ca. 28 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vorm invetten en bestuiven met bloem. Vanillestokjes in lengte opensnijden en zaadjes eruit schrapen. In kom boter met suiker, vanillezaadjes en mespunt zout (met handmixer) in ca. 5 minuten tot licht en romig mengsel kloppen. Eieren één voor één erdoor kloppen. Bakmeel zeven en met ca. 2 eetlepels tegelijk luchtig door beslag spatelen. Beslag over twee kommen verdelen. Door helft van beslag piment en kardemomvruchten spatelen. Beslag om en om in vorm scheppen en bovenkant gladstrijken. Cake in midden van oven in ca. 1 uur en 10 minuten gaar en lichtbruin bakken. Cake in vorm laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per plakje: 180 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 19 g

## Kwark met fruit

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 20 minuten

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

## Kwarteleitjes met kerstomaatjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 1 pot van een halve liter

18 kwarteleitjes,

1/2 doosje kerstomaatjes,

4 takjes tijm,

1 eetlepel zeezout,

1/2 eetlepel vierseizoenen- of zwarte peperkorrels,

150 ml sherryazijn (flesje, AH),

1 (weck)pot à inhoud 1/2 liter,

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,

keukenpapier,

soda

### ***Bereiding***

Bereiden: Pot afwassen in heet water met soda, goed afspoelen met heet water en omgekeerd op schone theedoek laten uitlekken. In pan met kokend water kwarteleitjes in ca. 2 minuten hard koken. Eitjes afspoelen onder koud water, pellen en laten afkoelen. Kers-tomaatjes wassen en droogdeppen met keukenpapier. Takjes tijm afspoelen onder koud water en droogdeppen. Afwisselend in lagen kwarteleitjes en kers-tomaatjes in pot leggen. Zeezout en peperkorrels ertussen strooien. Takjes tijm ertussen steken. Azijn erover schenken tot op ca. 1 cm onder rand van pot. Pot afsluiten en etiket met bereidingsdatum en ten minste houdbaar totdatum erop plakken. In koelkast bewaren.

Benodigde tijd om op smaak te komen: ca. 3 dagen, Houdbaarheid ongeopend: 3 à 4 weken, Houdbaarheid geopend, in koelkast: enkele dagen, Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per pot: 260 kilocalorieën

eiwit 24 g - vet 18 g - koolhydraten 2 g

## Kwarteltjes met truffelpaté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 dl madeira,  
2 eetlepels cognac (slijter), 40 g boter of margarine, 4 kwarteltjes,  
zout,  
peper,  
boter,  
50 g truffelpaté

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: In hoge pan fond, madeira en cognac tot 2 dl laten inkoken. Tot gebruik in koelkast bewaren.
2. Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Kwarteltjes bestrooien met zout en peper. In pan 20 g boter verhitten en kwarteltjes in ca. 15 à 20 minuten lichtbruin en gaarbakken, af en toe keren. Intussen truffelpaté in dunne reepjes snijden. Rest van boter in blokjes snijden.
3. Saus opnieuw aan de kook brengen. Van vuur af boter met staafmixer of garde door saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus op warme borden scheppen. Kwarteltjes in midden leggen. Garneren met reepjes truffelpaté.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 19 g -  
koolhydraten 3 g

## Laagjes appel met chèvre

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 stevige handappels (Granny Smith),  
3 eetlepels boter of margarine,  
zout,  
peper,  
200 g Chèvre de Bellay,  
1 eetlepel appelstroop

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Appels schillen, klokhuis verwijderen en 6 plakken uit elke appel snijden. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Appelplakken ca. 2 minuten bakken, halverwege keren.  
2. Appelplakken bestrooien met zout en peper. Chèvre in 12 plakken snijden. Rest boter met appelstroop losroeren.  
3. Op bakplaat afwisselend 3 plakken appel en 3 plakken Chèvre op elkaar leggen, eindigen met Chèvre. Zo 4 torentjes maken. Bovenste plak kaas bestrijken met appelstroop. Kaastorentjes onder hete grill schuiven tot kaas iets begint te smelten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 18 g -  
koolhydraten 9 g

## Lamsbout uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 sneetjes oud witbrood,  
1 theelepel gemberpoeder,  
1 theelepel gemalen koriander (AH),  
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten, Conimex),  
2 eetlepels sinaasappelsap,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
1 lamsbout zonder bot (ca. 400 g),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
keukenmachine,  
ovenschaal inhoud ca. 2 liter,  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Korstjes van brood snijden en brood in blokjes snijden. In keukenmachine brood met gemberpoeder, koriander, komijn, sinaasappelsap, olie, zout en peper tot glad mengsel pureren. Schaal invetten. Lamsbout droogdeppen met keukenpapier en in schaal leggen. Broodmengsel over boven- en zijkanten van lamsbout verdelen en stevig aandrukken. Schaal afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Lamsbout ca. 1 uur voor gebruik uit koelkast nemen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Lamsbout afgedekt met aluminiumfolie in midden van oven in ca. 55 minuten gaar laten worden. Folie verwijderen en lamsbout in nog ca. 5 minuten bruin laten worden. Oven uitschakelen en lamsbout met ovendeur op kier ca. 5 à 10 minuten laten rusten. Lamsbout met scherp mes in plakken snijden. Serveren met gebakken aardappels en peultjes met worteltjes.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 20 g - koolhydraten 7 g

## Lamsboutlapjes met chutney

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g basmatirijst,  
500 g lamsboutlapjes à la minute,  
2 combinatiesets Indiase sambal en chutney (280 g, Patak's),  
40 g boter of margarine,  
4 kleine takjes koriander,  
4 pappadums plain (pak à 45 g, Patak's)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water aan de kook brengen, rijst toevoegen en in ca. 10 minuten gaarkoken. Intussen vleesplakjes dun bestrijken met sambal-limoen zoetzuur (lime mild, uit verpakking). Boter verhitten en plakjes vlees ca. 3 minuten bakken, halverwege keren. Rijst afgieten. Koriander klein knippen. Rest van sambal-limoen en andere sausjes (uit verpakking) op vier borden scheppen. Lamsboutplakjes ernaast leggen. Serveren met rijst bestrooid met koriander. 1 Pappadum ernaast leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 820 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 43 g - koolhydraten 77 g

## Lamsboutlapjes met groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g lamsboutlapjes à la minute,  
120 g bospeen,  
6 bosuitjes,  
120 g peultjes,  
2 cm verse gemberwortel,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout, peper,  
4 theelepels kerriepoeder,  
6 eetlepels droge witte vermout,  
2 eetlepels suiker

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Lamsboutlapjes in reepjes snijden. Bospeen wassen, schillen en in schuine plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in schuine plakjes snijden, donkergroene gedeelte niet gebruiken. Peultjes wassen en in lengte halveren. Gember schillen en in zeer dunne reepjes snijden.

Bereiden: In wok of ruime koekenpan olie verhitten. Lamsreepjes op hoog vuur ca. 1 1/2 minuut roerbakken. Vervolgens vlees bestrooien met zout en peper en vlees uit pan scheppen. In achtergebleven olie gember en kerrie aanfruiten. Vervolgens groenten, vermout en suiker toevoegen en in ca. 4 minuten roerbakken, zodat vocht verdampt is en groenten knapperig gaar zijn. Groentemengsel op smaak brengen met zout en peper. Lamsreepjes door groenten scheppen en kort meewarmen. Serveren met rijst of gekookte krieltjes gemengd met wat gesmolten boter en gesneden verse koriander.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 30 g - koolhydraten 14 g

## Lamsboutschijven met appel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 grote uien,  
4 vastkokende aardappels,  
3 stevige appels (Granny Smith),  
4 lamsboutschijven (à ca. 150 g),  
zout, (versgemalen) peper,  
50 g boter of margarine,  
2 eetlepels bloem,  
1/2 vleesbouillontablet,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
2 theelepels tijm,  
50 g geraspte bele gen kaas,  
ovenschaal met deksel inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Uien pellen en in ringen snijden. Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. Appels schillen en in plakjes snijden.
2. Vlees bestrooien met zout en peper. In braadpan 40 g boter verhitten. Vlees in ca. 10 minuten bruinbakken, halverwege keren. Op bord leggen. In bakvet ui en aardappel al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Op bord scheppen.
3. Rest van boter in bakvet verhitten. Bloem erdoor roeren. Bouillontablet erboven verkruiden. Al roerend scheutje voor scheutje wijn toevoegen. Blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Tijm erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.
4. Helft van ui en aardappel over bodem van ovenschaal verdelen. Helft van appel erop leggen. Lamsboutschijven erop leggen. Rest van ui en aardappel erover verdelen. Saus erover schenken en afdekken met plakjes appel. Kaas erover strooien.
5. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven lamsschotel afgedekt in ca. 1 uur gaarstoven. Deksel verwijderen en schotel in nog ca. 10 minuten goudbruin laten worden. Serveren met frisse sla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 2 g -

koolhydraten 27 g

## Lamsboutspies in curry-marinade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels yoghurt,  
2 eetlepels Indiase kruidenpasta,  
mild (pot à 283 g, Patak's),  
4 lamsboutplakken zonder been (à ca. 100 g, bedieningsafdeling),  
4 satéstokjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In schaal yoghurt en kruidenpasta door elkaar roeren. Lamsvlees aan beide kanten dik besmeren met kruidenmengsel. Plakken elk in 3 gelijke stukken snijden en in schaal afgedekt ca. 1 uur in koelkast zetten, af en toe omscheppen. Satéstokjes ca. 15 minuten in koud water weken.

Bereiden: Aan elk satéstokje 3 stukken vlees rijgen. Stokjes op hete barbecue in ca. 10 à 12 minuten gaar roosteren, regelmatig keren. Serveren met komkommersalade met witte-wijnazijn en koriander.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 15 g - koolhydraten 2 g

## Lamscurry met amandelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 grote ui,  
500 g lamsbout zonder been,  
3 eetlepels olie,  
1 theelepel bloem,  
1 dl biogarde roer,  
1 pot Kormasaus (350 g, Uncle Ben's),  
25 g amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),  
1/4 zakje verse koriander (á 15 g)

### **Bereiding**

BEREIDEN: Ui pellen en fijnsnipperen. Vlees in blokjes snijden. In (hapjes)pan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Vlees ca. 3 minuten meebakken. Intussen bloem door biogarde roeren. Kormasaus en biogarde aan vlees toevoegen en goed doorroeren. Vlees afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar laten sudderen. Intussen in droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. In kopje koriander fijnknippen. Helft van amandelschaafsel en koriander door curry roeren. Rest erover strooien. Serveren met basmatirijst en komkommersla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 28 g - koolhydraten 10 g

## Lamscurry met bloemkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 schaalte panklare bloemkoolroosjes (350 g),  
200 g lamsbout zonder been,  
1 blikje Rogan Josh, saus voor Indiase gerechten (283 g, Patak's),  
1 dl koffieroom,  
3 takjes koriander (zakje á 15 g),  
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bloemkoolroosjes in kleinere roosjes verdelen. In magnetronschaal bloemkool afgedekt ca. 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Intussen vlees in blokjes snijden. Vlees, Indiase saus en koffieroom door bloemkool scheppen. In magnetron afgedekt in ca. 8 minuten op vol vermogen gaar laten worden. Intussen in kopje koriander fijnknippen. Koriander door curry scheppen. Serveren met pitabroodjes of .rijst á la minute.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën  
vet 36 g - eiwit 27 g - koolhydraten 20 g

## Lamsfricandeu met lente-stamppotje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g vastkokende aardappels,  
300 g bospeen,  
150 g spinazie,  
2 stuks lamsfricandeu (à 300 g),  
1/2 citroen,  
zout,  
peper,  
70 g koude boter of margarine,  
3/4 dl halfdroge witte wijn,  
1/2 eetlepel vloeibare honing,  
1/2 pot vleesfond (à 380 ml, AH),  
1/2 zakje verse kervel,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Aardappels schillen, wassen en in blokjes van ca. 1 cm snijden. Bospeen met dunschiller schillen en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Spinazie wassen, laten uitlekken en grof snijden, tot gebruik in koelkast zetten. Citroen goed schoonboenen en boven kom met citroentrekker dunne reepjes van schil trekken. Citroen uitpersen.

Bereiden: Lamsfricandeu bestrooien met zout en peper. In ruime braadpan 40 g boter verhitten en fricandeu op hoog vuur rondom bruinbakken. Wijn, 1/2 dl water, citroenschilletjes, 1 eetlepel citroensap (rest wordt niet gebruikt) en honing aan fricandeu toevoegen. Vervolgens fricandeu afgedekt in ca. 20 minuten (afhankelijk van dikte) bijna gaar (rosé) stoven. Vlees uit pan nemen. Fond toevoegen en jus op hoog vuur tot ca. helft laten inkoken. Fricandeu in jus terugleggen en ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen aardappel- en wortelblokjes in weinig water en zout in ca. 15 minuten gaarkoken, afgieten en in afgesloten pan warmhouden. Op laag vuur spinazie aan aardappel-wortelblokjes toevoegen en met spatel omroeren tot grof stamppotje. Op smaak brengen met zout, peper en ca. 20 g boter. Vier borden verwarmen. Lamsfricandeu in dunne plakken snijden en warmhouden in aluminiumfolie. Rest van koude boter in blokjes snijden. Blokjes boter van vuur af al kloppend door jus roeren. Stamppotje over borden verdelen en fricandeu erbij leggen. Jus over vlees scheppen. Kervel erboven fijn knippen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 31 g - koolhydraten 23 g

## Lamsfricandeu uit de braadzak

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 à 600 g lamsfricandeu,  
zout,  
peper,  
3 eetlepels pesto,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 zak Italiaanse groentemix (400 g),  
2 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
1 braadzak,  
aluminiumfolie,  
staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Lam sfricand eau licht bestrooien met zout en peper. Vervolgens fricandeu rondom insmeren met pesto en besprenkelen met olie. Fricandeu in braadzak leggen en groenten erbij voegen. Braadzak met sluitclip sluiten. Vervolgens braadzak op bakplaat leggen en in midden van oven in ca 40 à 45 minuten garen. Braadzak openknippen, vlees uit zak nemen en warmhouden in aluminiumfolie. Groenten overdoen in pan en met fond ca. 8 minuten zachtjes laten koken. Met staafmixer tot saus pureren. Vlees in plakken snijden en over vier (voorverwarmde) borden verdelen. Groentesaus om vlees scheppen. Serveren met pasta en broccoli.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 29 g - koolhydraten 3 g

## Lamsgehaktspiesjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes oud witbrood,  
2 teentjes knoflook,  
4 zakjes geroosterde pijnboompitten (à 40 g, Zonnatura),  
4 eetlepels tandoorikruiden (potje, AH),  
2 eieren,  
500 g lamsgehakt,  
8 takjes koriander,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
250 g magere Bulgaarse yoghurt (beker à 500 g),  
zout,  
peper,  
16 satéstokjes,  
keukenmachine,  
grote grillpan

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Korstjes van brood snijden. In kom 2 dl water schenken en brood hierin ca. 5 minuten laten weken. Geweekte brood uitknijpen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en erdoor mengen. In keukenmachine pijnboompitten met tandoorikruiden, eieren en helft van brood fijnmalen. In kom broodmengsel door gehakt mengen. Gehakt tot gebruik in koelkast zetten. Korianderblaadjes van steeltjes plukken en fijnsnijden. 4 Eetlepels olie al roerend met garde aan rest van brood toevoegen. Yoghurt en gesneden koriander erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Gehakt tot 48 balletjes rollen, aan stokjes steken en iets platdrukken. Grillpan verhitten. Gehakt licht bestrijken met rest van olie en in ca. 12 minuten gaar roosteren, regelmatig keren. Koriandersaus apart erbij serveren. Serveren met couscous en salade.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 855 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 66 g - koolhydraten 27 g

## Lamskebab met yoghurt

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (lams)gehakt,  
2 rode uien,  
3 theelepels shoarmakruiden,  
zout, peper,  
4 eetlepels olijfolie,  
3 dl tomatenblokjes (blik),  
3 dl biogarde yoghurt stand,  
1 teentje knoflook,  
4 shoarmabroodjes,  
hot peppersauce (Casa Fiësta),  
8 satéprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Gehakt in kom doen. Uien pellen. 1 Ui boven gehakt fijn raspen, andere ui snipperen. Shoarmakruiden, zout, peper en 1 eetlepel olie door gehakt mengen en goed doorkneden. Gehaktmengsel in 8 porties verdelen en tot stevige worstjes vormen. Satéprikkers door gehakt steken en gehaktworstjes er stevig omheen kneden. Grill voorverwarmen op hoogste stand. In steelpan 1 eetlepel olie verhitten. Uisnippers in ca. 4 minuten goudbruin bakken. Tomatenblokjes toevoegen en op hoog vuur ca. 2 minuten laten inkoken. Gehaktspiesjes bestrijken met 1 eetlepel olie en op rooster (met lekbak eronder) onder hete grill schuiven. Gehakt in ca. 10 minuten gaar grillen, halverwege keren. Yoghurt losroeren met 1 eetlepel olie. Knoflook erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Shoarmabroodjes in broodrooster goudbruin roosteren. Opgevangen grillvocht en ca. 1 theelepel peppersauce door tomatensaus roeren. Shoarmabroodjes op vier borden leggen. Helft van tomatensaus erover verdelen. Gehaktkebabs erop leggen en yoghurtsaus eromheen gieten. Rest van tomatensaus erop scheppen. Direct serveren, bijvoorbeeld met een frisse salade.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 34 g - koolhydraten 35 g

## Lamskoteletjes met geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje stoneleeks of 6 bosuitjes,  
100 g harde Hollandse geitenkaas,  
12 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),  
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
8 dubbele lamskoteletjes,  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden. Geitenkaas grof raspen.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Basilicum in reepjes knippen of snijden. In koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten. Stoneleeks ca. 1 minuut zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Koteletjes bestrooien met peper. Dun bestrijken met rest van olie. Op grillrooster leggen, met lekbak eronder, en vlak onder grill ca. 3 á 4 minuten grillen. Koteletjes keren. Stoneleeks en basilicum over koteletjes verdelen. Kaas erover strooien. Koteletjes nog ca. 3 minuten grillen. Op vier borden leggen. Serveren met risotto en broccoli.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 26 g - koolhydraten 3 g

## Lamskoteletjes met Indiase pilaf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

1 eetlepel olie,  
2 lamskoteletjes,  
1 sjalotje,  
1 eetlepel biryani-pasta (potje á 283 g, Patak's),  
100 g rijst á la minute (pak á 350 g, Oryza),  
1 eetlepel rozijnen,  
1 theelepel boter of margarine,  
1/4 komkommer,  
1 eetlepel yoghurt,  
1 theelepel citroensap,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan 1/2 eetlepel olie verhitten. Lamskoteletjes in ca. 7 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Intussen sjalotje pellen en snipperen. In pan "rest van olie verhitten. Sjalotje met biryani-pasta ca. 1 minuut fruiten. Rijst erdoor scheppen. Rozijnen en 1 1/2 dl water toevoegen. 20 Seconden koken, boter erdoor scheppen en ca. 5 minuten laten staan (= pilaf). Intussen komkommer wassen en in blokjes snijden. In kom yoghurt, citroensap, zout en peper tot sausje roeren. Komkommer erdoor scheppen. Lamskoteletjes op bord leggen. Bestrooien met zout en peper. Pilaf en komkommer ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 825 kilocalorieën  
vet 40 g - eiwit 28 g - koolhydraten 89 g

## Lamskoteletjes met knoflookolie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (olijf)olie,  
2 theelepels (Dijon) mosterd,  
2 teentjes knoflook,  
2 takjes rozemarijn,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 dubbele lamskoteletjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kommetje olie en mosterd door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Rozemarijnnaaldjes boven kommetje van takje rissen. Oliemengsel op smaak brengen met peper. Lamskoteletjes in schaal doen en met oliemengsel omscheppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: Lamskoteletjes op hete barbecue in ca. 8 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Serveren met (kant-en-klare) tomatensaus.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 25 g - koolhydraten 0 g

## Lamskoteletjes met korianderpanade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 personen

1/2 pot vleesfond (à 380 ml, AH), 1 eetlepel Dijonmosterd,  
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
3 sneetjes witbrood,  
1 zakje verse koriander,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
8 dubbele lamskoteletjes,  
2 eetlepels boter of margarine

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Fond, 1 theelepel Dijonmosterd en 1 theelepel Zaanse mosterd tot 1 dl laten inkoken. Korstjes van brood snijden en brood verkrumelen. Koriander fijnknippen. Broodkruim, koriander en 2 eetlepels olie door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper.  
2. Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Koteletjes insmeren met rest van mosterd en door panade halen. In pan rest van olie en 1 eetlepel boter verhitten. Koteletjes in ca. 6 à 8 minuten rosé braden, halverwege keren.  
3. Intussen rest van boter in blokjes snijden. Saus opnieuw verwarmen. Koteletjes tussen twee borden warmhouden. Saus bij aanbaksels van vlees schenken en aanbaksels losroeren. Van vuur af boter door saus roeren. Saus over vier borden verdelen. Koteletjes erin leggen. Serveren met aardappelknolselderijpuree en peultjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 42 g -  
koolhydraten 10 g

## Lamskoteletjes met koriandersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
2 moesappels (Goudreinet),  
4 eetlepels olie,  
2 theelepels kerriepoeder,  
2 teentjes knoflook,  
1 dl vleesfond (pot á 380 ml, AH),  
8 lamskoteletjes,  
1 zakje verse koriander (15 g),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
staafmixer of keukenmachine,  
grote rechthoekige ovenschaal of braadslede ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Appels schillen en in stukjes snijden. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Ui, appel en kerriepoeder ca. 3 minuten zachtjes fruiten. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Fond toevoegen. Appels afgedekt in ca. 10 minuten tot moes koken. Met staafmixer tot gladde saus pureren (of boven kom door zeef wrijven). Andere teentje knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Rest van olie erdoor roeren.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Lamskoteletjes bestrijken met knoflookolie en in ovenschaal leggen. In midden van oven lamskoteletjes afgedekt in ca. 20 à 25 minuten bruin en gaarbraden. Intussen vier borden voorverwarmen. 3/4 Deel van koriander heel fijn hakken, rest van korianderblaadjes van takjes plukken. Appelsaus opnieuw verwarmen. Fijngehakte koriander erdoor roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Op elk bord 2 lamskoteletjes leggen. Beetje koriandersaus erover scheppen. Korianderblaadjes erover strooien. Rest van saus overdoen in sauskom en apart erbij serveren. Serveren met peultjes en pilaf met rozijnen en amandelen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 22 g - koolhydraten 9 g

## Lamskoteletjes met mosterdjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
6 eetlepels cognac (slijter),  
2 theelepels Dijonmosterd (Grey Poupon),  
125 g boter of margarine,  
12 lamskoteletjes,  
zout,  
peper,  
1 eetlepel Limburgse mosterd (Gulpener),  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: In steelpan fond, cognac en Dijonmosterd op hoog vuur in ca. 10 minuten inkoken tot ca. 3 dl. Intussen in pan 75 g boter verhitten. Lamskoteletjes bestrooien met zout en peper en in ca. 5 à 6 minuten rosé bakken, halverwege keren. Lamskoteletjes warmhouden in aluminiumfolie. Bakvet afgieten en ingekookte fond in pan schenken. Aanbaksel losroeren en ca. 1/2 minuut op hoog vuur koken. Van vuur af Limburgse mosterd en rest van boter door jus roeren (eventueel 1 eetlepel water extra doorroeren). Lamskoteletjes over vier borden verdelen. Saus erover scheppen. Serveren met (knolselderij)puree.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 40 g - koolhydraten 1 g

## Lamskoteletjes met mousseline

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

450 g kruimige aardappels,  
400 g witte (of groene) asperges,  
1 citroen,  
2 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
100 g koude boter,  
3 takjes tijm,  
1 dl crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
zout,  
peper,  
8 lamskoteletjes,  
1/2 eetlepel mosterd, 3 eetlepels (olijf)olie,  
3 eetlepels sla groom

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen en in stukken snijden. In weinig water aardappels in ca. 15 minuten gaarkoken. Asperges dun schillen en onderste 3 cm eraf snijden. In weinig water asperges in ca. 10 à 15 minuten gaarkoken. Intussen citroen goed schoonboenen en schil eraf raspen. In pan fond met citroenschil aan de kook brengen. Op hoog vuur in ca. 7 minuten tot helft inkoken. Intussen boter in klontjes snijden. Tijm erboven fijnknippen. Crème fraîche erdoor roeren. Saus verwarmen (niet laten koken). Boter (met staafmixer) erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lamskoteletjes bestrooien met zout en peper. Bestrijken met mosterd. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Vlees ca. 4 à 5 minuten bakken, halverwege keren. Intussen aardappels afgieten en pureren. Asperges afgieten en pureren. In pan slagroom aan de kook brengen. Van vuur af aardappel- en aspergepuree erdoor roeren. Op smaak brengen met olie, zout en peper. Op midden van vier borden mousseline verdelen. Lamskoteletjes erop leggen. Saus nogmaals doorkloppen en erover sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 745 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 61 g - koolhydraten 23 g

## Lamskoteletjes met sinaasappel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 perssinaasappels,  
1 eetlepel ketjap asin (Conimex),  
1/2 eetlepels vloeibare honing,  
1 teentje knoflook,  
8 dubbele lamskoteletjes,  
zout, peper,  
50 g boter of margarine,  
1 1/2 dl gevogeltesfond (á 380 ml, AH),  
allesbinder,  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Sinaasappels onder stromend water goed schoonboenen. Met -citrustrekker 8 mooie krullen van sinaasappelschil trekken of met scherp mes schil dun eraf snijden en 8 repen van schil snijden. Tot gebruik onder water bewaren. Sinaasappels uitpersen. Ketjap en honing erdoor roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. In wijde schaal koteletjes leggen. Sinaasappelmarinade erover schenken. Afgedekt in koelkast ca. 8 uur laten marineren, af en toe keren.

BEREIDEN: Koteletjes uit marinade nemen (marinade bewaren). Met keukenpapier droogdeppen. Bestrooien met zout en peper. In grote koekenpan boter verhitten. Koteletjes (eventueel in tweemaal) in ca. 8 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Koteletjes uit pan op bord scheppen en warmhouden onder aluminiumfolie. Aan bakvet marinade en fond toevoegen. Op hoog vuur ca. 5 minuten laten inkoken. Met allesbinder binden tot licht gebonden saus. Op smaak brengen met zout en peper. Koteletjes op vier borden leggen. Beetje saus erover schenken. Rest van saus apart erbij geven. Garneren met sinaasappelkrullen. Serveren met aardappelpuree en peultjes.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 8 uur

Bereiden: ca. 20 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
vet 29 g - eiwit 22 g - koolhydraten 7 g

## Lamskoteletjes met tijmboter

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

150 g zachte boter of margarine,  
1/2 eetlepel Franse mosterd,  
1 theelepel vloeibare honing,  
1 1/2 theelepel tijm,  
zout,  
6 kleine tomaten,  
8 dubbele lamskoteletjes,  
peper,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In kom boter vermengen met mosterd, honing en tijm. Op smaak brengen met zout. Tijmboter tot rolletje vormen en verpakken in plasticfolie. Tot gebruik in koelkast leggen. Tomaten wassen en halveren.

**BEREIDEN:** Grill voorverwarmen op hoogste stand. Koteletjes bestrooien met peper en dun bestrijken met olie. Koteletjes op grillrooster leggen, met lekbak eronder, en vlak onder grill ca. 3 à 4 minuten grillen. Intussen van tijmboter plasticfolie verwijderen en 3 dunne plakjes eraf snijden. Plakjes in vieren snijden. Op halve tomaat stukje tijmboter leggen. Koteletjes keren. Tomaat ernaast zetten. Nog ca. 3 minuten grillen. Intussen rest van tijmboter in 8 plakjes snijden. Koteletjes op vier borden leggen. Tomaat ernaast zetten. Plakjes tijmboter op koteletjes leggen. Direct opdienen. Serveren met patates frites en gemengde sla.

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

Bevat per eenpersoonsportie 500 kilocalorieën

vet 45 g - eiwit 20 g - koolhydraten 3 g

## Lamskoteletjes op aardappelplakjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 groentebouillontablet,  
1 pak aardappelschijfjes (750 g, AH),  
1 zakje waterkers (75 g),  
1 zakje verse basilicum,  
3 eetlepels kappertjes,  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
8 dubbele lamskoteletjes

### **Bereiding**

Bereiden: In pan 5 dl water met bouillontablet aan de kook brengen. Aardappelschijfjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen blaadjes van waterkers en basilicum fijnhakken. Gehakte kruiden in kom doen. Kappertjes, azijn en olie erdoor roeren. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aardappelplakjes afgieten, van kookvocht 1/2 dl bewaren. Kookvocht door kruidenmengsel roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Van dressing 4 eetlepels bewaren, rest door aardappelplakjes scheppen. Lamskoteletjes bestrooien met peper. Koteletjes ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 6 minuten rosé grillen, halverwege keren. Intussen aardappelplakjes over vier borden verdelen. Koteletjes op aardappelplakjes leggen, rest van dressing erover scheppen. Serveren met broccoli.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 28 g - koolhydraten 32 g

## Lamskoteletten met muntsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

1/2 komkommer,  
zout,  
1/2 zakje verse munt (á 15 g),  
1 eetlepel azijn,  
1 bekertje zure room (125 ml, AH),  
peper,  
1 teentje knoflook,  
4 dubbele lamskoteletten,  
2 eetlepels (olijf)olie

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Komkommer schillen, in lengte halveren en pitjes verwijderen. Komkommer boven zeef grof raspen. Bestrooien met zout en ca. 10 minuten laten staan. A Toefjes munt apart houden voor garnering, rest van muntblaadjes van takjes nemen en in kopje heel fijn knippen. Met bolle kant van eetlepel zoveel mogelijk vocht uit komkommer drukken. In schaalje komkommer, munt, azijn en zure room tot saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Grill voorverwarmen op hoogste stand. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Olie erdoor roeren. Lamskoteletten aan beide kanten besprenkelen met knoflookolie. Op grillrooster leggen. Rooster met lekbak eronder ca. 10 minuten onder hete grill schuiven. Lamskoteletten in ca. 10 minuten gaar en bruin grillen, halverwege keren. Lamskoteletten op twee borden leggen en komkommersaus erover scheppen. Garneren met toefjes munt. Serveren met gesmoorde koolrabi en salade van krielaardappeltjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 11 g - koolhydraten 1 g

## Lamsmedaillon met koriandersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

3 teentjes knoflook,  
2 zakjes verse koriander,  
75 g pecannoten,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
500 g kleine groene asperges,  
50 g boter of margarine,  
6 lamsmedaillons (à ca. 75 g),  
1 1/2 dl gevogeltesfond (pot à 380 ml, AH),  
1 dl medium dry sherry,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Knoflook pellen en grof hakken. In keukenmachine 3/4 deel van koriander met 50 g pecannoten, olie en knoflook tot gladde pasta pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van korianderblaadjes van takjes plukken. Rest van pecannoten grof hakken en in droge koekenpan lichtbruin roosteren. Van asperges harde uiteinden afsnijden.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Zes grote borden voorverwarmen. In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Asperges in ca. 5 à 7 minuten beetgaar koken. In koekenpan boter verhitten. Lamsmedaillons op hoog vuur in ca. 3 minuten rondom bruin bakken. Naast elkaar in ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper. In oven in ca. 7 à 10 minuten van binnen rosé laten worden. Intussen fond en sherry aan bakvet toevoegen. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Ca. 3 minuten laten inkoken tot lichtgebonden jus. Korianderpasta erdoor roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Asperges afgieten. Aan bovenkant van borden bergje asperges leggen. Lamsmedaillons op asperges leggen. Koriandersaus ernaast scheppen. Garneren met korianderblaadjes en gehakte pecannoten.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 30 g - koolhydraten 5 g

## Lamsmedaillons met gedroogde tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 gedroogde tomaten in olie,  
1 sjalotje,  
4 takjes ore gano,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 lamsmedaillons (à ca. 200 g, bedieningsafdeling),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
4 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Gedroogde tomaten in stukjes snijden. Sjalotje pellen, snipperen en in schaalte met tomaat door elkaar scheppen. Oregano boven schaalte in stukken knippen, mengsel pittig op smaak brengen met peper. Lamsmedaillons elk in 2 gelijke stukken snijden. Stukken overlans opensnijden tot ca. 1 cm van wand zodat enveloppe ontstaat. Vulling in vlees scheppen en met cocktailprikkers dichtsteken.

Bereiden: Vlees bestrijken met olie. Op hete barbecue in ca. 10 à 12 minuten bruin roosteren, halverwege keren.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 18 g - koolhydraten 2 g

## Lamspilav

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 450 g lamsbout,  
1 grote ui,  
1 teentje knoflook,  
200 g gewelde abrikozen,  
40 g boter of margarine,  
1 eetlepel sultana rozijnen,  
350 g basmatirijst,  
mespunt gedroogde majoraan,  
2 runderbouillontabletten,  
45 g walnoten,  
2 eetlepels gepelde pistachenoten (bakje, AH),  
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Vlees in dobbelsteentjes snijden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In (braad)pan boter smelten en vlees rondom dichtschroeien. Vuur laagdraaien en ui toevoegen. Knoflook boven pan uitpersen. Rijst toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Stukjes abrikoos en rozijnen toevoegen en 9 dl water erbij schenken. Majoraan toevoegen en bouillontabletten boven pan verkruiden. Mengsel overdoen in ovenschaal. Afdekken en schaal ca. 30 minuten in oven schuiven. Intussen walnoten grof hakken en ca. 5 minuten voor einde van oventijd met pistachenoten door pilav scheppen.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 790 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 32 g - koolhydraten 95 g

## Lamsschotel met artisjokken

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

600 g lamsvlees (lamsbout zonder been),  
2 blikjes artisjokharten  
(á netto 185 g, Royal Mail),  
1 eetlepel citroensap,  
2 teentjes knoflook,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 zakje verse basilicum (15 g),  
1 dl droge witte wijn,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Vlees in blokjes van ca. 3 cm snijden. Artisjokharten afgieten en halveren. \_Besprenkelen met citroensap. Knoflook pellen en met platte kant van mes kneuzen. In (braad)pan olie verhitten. Knoflook en 2 takjes basilicum ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Basilicum verwijderen. Vlees toevoegen en op matig hoog vuur in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Artisjokken toevoegen en ca. 5 minuten meebakken. Wijn erbij schenken en gerecht nog ca. 10 minuten laten sudderen. Rest van basilicumblaadjes in reepjes snijden en erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met Toscaanse aardappeltjes (Chillo's Toscana) en tomatensalade.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
vet 25 g - eiwit 31 g - koolhydraten 5 g

## Lamsshoarma met guacamole

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels boter,  
300 g lamsshoarma,  
2 bakjes rauwkost (à 150 g),  
4 shoarmabroodjes,  
2 eetlepels koriander (diepvries, Daregal),  
2 bakjes avocado dipsaus (à 115 g, AH huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: In koekenpan boter verhitten en lamsshoarma in ca. 3 minuten al omscheppend gaar bakken. Rauwkost erdoor scheppen en nog ca. 2 minuten meebakken. Intussen shoarmabroodjes in broodrooster roosteren. Koriander door avocadodipsaus mengen. Broodjes opensnijden en vleesmengsel erin (en ernaast) scheppen. Guacamole aparte erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 885 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 56 g - koolhydraten 55 g

## Lamsshoarma op bonensalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette,  
1 blikje boterbonen (netto 400 g, Royal Mail),  
8 cherrytomaatjes,  
2 theelepels munt,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
zout,  
peper,  
2 zakjes veldsla (à 70 g),  
2 bakjes lamsshoarma (à 250 g),  
ui-knoflookcroûtons (zakje 25 g, Knorr)

### ***Bereiding***

Bereiden: Courgette wassen en in plakken van ca. 1 cm dik snijden. Plakken in lange linten schaven. Courgette mengen met boterbonen. Cherrytomaatjes wassen, in vieren snijden en door courgette scheppen. In kommetje munt, 2 eetlepels olie, balsamicoazijn, zout en peper tot dressing kloppen. Dressing door salade scheppen. Veldsla door salade scheppen en salade over vier borden verdelen. In koekenpan rest van olie verhitten en lamsshoarma al omscheppend in ca. 5 minuten gaar bakken. Shaorma op salade scheppen. Croûtons erover strooien.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 27 g - koolhydraten 18 g

## Lamsvlees met kerrie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

2 kleine uien,  
2 eetlepels olie,  
2 teentjes knoflook,  
500 g lamsboutplakken,  
2 theelepels kerrievoeder (AH),  
2 theelepels chilivoeder (AH),  
2 eetlepels djinten (gemalen komijn, Conimex),  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
1 pakje doperwten (300 g, diepvries, AH),  
1 kruidenbouillontablet

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Uien pellen en fijnsnipperen. In wok of hapjespan olie verhitten. Ui toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ca. 5 minuten zachtjes fruiten. Intussen lamsvlees in dunne repen snijden.
2. Vleesreepjes, kerrievoeder, chilivoeder en djinten toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten zachtjes bakken.
3. Tomatenblokjes, doperwten en 1 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden. Curry nog ca. 12 à 15 minuten onafgedekt laten sudderen. Serveren met basmatirijst en yoghurt-salade.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 19 g -  
koolhydraten 15 g

## Lamsvlees met peultjes en worteltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g rozijnen,  
2 eetlepels milde currypasta (Indiase kruidenpasta, Patak's),  
4 eetlepels tomatenpuree,  
1 zakje verse koriander,  
4 lamsmedaillons (à ca. 125 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 zakjes peultjes/worteltjes (à 200 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje met lauwwarm water rozijnen ca. 5 minuten wellen. Laten uitlekken. Currypasta mengen met tomatenpuree, 6 eetlepels water en rozijnen. Lamsvlees in reepjes snijden. Koriander fijn knippen. In wok of grote braadpan olie verhitten. Lamsvlees en groenten al omscheppend ca. 6 minuten bakken. Currymengsel aan groenten toevoegen en nog ca. 2 minuten verwarmen. Koriander erover strooien. Serveren met Turks brood of ciabatta.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 29 g - koolhydraten 25 g

## Lamsvlees met zeeaster

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

400 g lamsbout zonder been,  
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
1 eetlepel vloeibare honing,  
zout,  
(versgemalen zwarte) peper,  
1 doosje zeeaster (150 g),  
2 bosuitjes,  
2 eetlepels (olij)olie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Lamsvlees in dunne plakjes snijden. In kom mosterd, honing, zout en peper door elkaar roeren. Vlees erdoor scheppen en ca. 10 minuten laten staan. In vergiet zeeaster onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Bosuitjes schoonmaken en -in ringetjes snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Op hoog vuur lamsvlees al omscheppend in ca. 3 minuten bruin bakken. Op bord scheppen. Zeeaster door bakvet scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Zeeaster in nog ca. 2 minuten gaar laten worden en vocht laten verdampen. Lamsvlees en bosui door zeeaster scheppen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Serveren met kerrierijst.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 20 g - koolhydraten 5 g

## Lamsvleescurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 ui,  
3 teentjes knoflook,  
1 dikke plak ham (ca. 100 g),  
600 g lamsboutschijven,  
25 g boter of margarine,  
1/2 blikje tomatenblokjes (netto 400 g),  
2 theelepels tijm,  
1 theelepel gemalen piment,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
zout,  
peper,  
1/2 kippenbouillontablet,  
1 zakje santen (30 g, Conimex),  
3 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),  
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
1 eetlepel citroensap

### **Bereiding**

BEREIDEN: Ui en knoflook pellen en snipperen. Ham en lamsvlees in blokjes snijden. In (braad)pan boter verhitten. Ui en knoflook in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Ham, tomatenblokjes, tijm, piment, kaneelpoeder, zout en peper erdoor roeren en afgedekt ca.

3 minuten zachtjes bakken. Lamsvlees toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet erboven verkruimelen en 2 dl water, santen en crème fraîche erdoor roeren. Al roerend aan de kook brengen en lamsvlees afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven. Intussen in kopje peterselie fijnknippen. Citroensap erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Bestrooien met peterselie. Serveren met Congris.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 34 g - koolhydraten 6 g

## Lamsvleesspiesjes met tapenade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kleine ui,  
2 teentjes knoflook,  
20 groene olijven met piment (potje, Carbonell),  
1 eetlepel kappertjes,  
2 eetlepels tomatenpuree,  
3 theelepels Provençaalse kruiden,  
zout,  
peper,  
500 g lamsbout zonder been,  
1 kleine aubergine,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
3 vleestomaten,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
8 houten satéstokjes van ca. 20 cm lengte

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Satéstokjes ca. 20 minuten in koud water leggen. Intussen ui pellen en heel fijn snipperen. 1 Teentje knoflook pellen en heel fijn hakken. Olijven en kappertjes fijnhakken. Ui, knoflook, olijven en kappertjes in kom doen. Tomatenpuree en 2 theelepels kruiden toevoegen en erdoor mengen. Mengsel (= tapenade) op smaak brengen met zout en peper. Lamsvlees in 24 blokjes van ca. 3 cm snijden. Aubergine schillen en in 24 blokjes van ca. 3 cm snijden. Aan elk spiesje om-en-om 3 blokjes lamsvlees en 3 blokjes aubergine steken. In kommetje rest van kruiden door olie roeren. Andere teentje knoflook pellen en boven olie uitpersen.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Rooster invetten met olie. Spiesjes bestrijken met knoflook-oliemengsel. Spiesjes op rooster met lekbak eronder ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 10 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Intussen tomaten wassen, in plakjes snijden en op midden van vier borden rangschikken. Tapenade over plakjes tomaat verdelen. Spiesjes op en naast tomaten leggen. Serveren met broccoli en gekookte aardappels.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 26 g - koolhydraten 6 g

## Landbrood met ansjovis-paprikapasta

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

2 eieren,  
1 pot paprikasalade (netto 340 g, AH),  
1 teentje knoflook,  
6 ansjovisfilets in olie (blikje à 48 g, Deep Blue),  
2 takjes peterselie,  
50 g zwarte olijven zonder pit (potje à 160 g, Drossa),  
6 sneetjes landbrood,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen paprikasalade laten uitlekken. Knoflook pellen. Paprikasalade, ansjovisfilets en knoflook in keukenmachine of met staafmixer pureren. Peterselie in kopje fijnknippen. Eieren onder koud water afspoelen en pellen. Eieren en olijven fijnhakken en in kom doen. Peterselie erdoor scheppen.

Bereiden: Sneetjes landbrood in broodrooster lichtbruin roosteren. Ansjovis-paprikapasta op sneetjes brood smeren en eimengsel erover verdelen.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskkenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 4 g - koolhydraten 17 g

## Lasagne gevuld met mozzarella

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 lasagnevellen,  
zout,  
1/2 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
2 tomaten,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
1/2 theelepel salie, peper,  
1 mozzarellakaasje (125 g),  
1/2 zakje geraspte Parmezaanse kaas (á 100 g, Grozette),  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal ca. 25 x 25 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In pan met ruim kokend water en zout lasagnevellen in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Kruiden van takjes ..rissen en fijnknippen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Op smaak brengen met zout, peper en 1 theelepel van de Italiaanse kruiden.
2. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan slagroom en salie aan de kook brengen en ca. 2 minuten laten doorkoken. Van vuur af op smaak brengen met zout en peper. Mozzarellakaasje in dunne plakken snijden.
3. Ovenschaal invetten. Lasagnevellen laten uitlekken. Op helft van elk vel helft van kaas, plakjes mozzarella, 1 theelepel Italiaanse kruiden en rest van geraspte kaas leggen. Bestrooien met zout en peper. Lasagnevellen dubbelvouwen, zijanten goed aandrukken. In ovenschaal leggen. Salieroom erover schenken.
4. In midden van oven kaas in ca. 5 minuten laten smelten. Met pannenkoekmes lasagne op vier borden leggen. Garneren met tomaatblokjes en rest van kruiden.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 24 g -  
koolhydraten 18 g

## Lasagne met baconreepjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje oesterzwammen (150 g, AH),  
1 dunne prei,  
8 lasagnevellen,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
100 g baconreepjes (dubbelpak à ca. 200 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 eetlepel balsamicoazijn  
1 eetlepel geschaafde parmezaanse kaas,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in repen snijden. Prei schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 5 cm snijden. Stukken in lengte in reepjes snijden. In pan ruim water met 1 eetlepel olie aan de kook brengen. Lasagnevellen ca. 10 minuten koken. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten. Oesterzwammen al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Van preireepjes 1 eetlepel achterhouden. Rest van preireepjes en bacon door oesterzwammen in pan scheppen en nog ca. 2 minuten bakken. Pan van vuur nemen en azijn door oesterzwammengsel roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Op elk bord 1 lasagnevel leggen. Op elk lasagnevel 1 eetlepel oesterzwammengsel scheppen. Andere blaadjes lasagne erop leggen. Rest van oesterzwammengsel erover verdelen. Achtergehouden preireepjes en parmezaanse kaas erover strooien.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 18 g - koolhydraten 32 g

## Lasagne met ham en spinazie

---

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor meer dan 4 personen

2 pakken spinazie (a 450 g, diepvries),  
3 uien,  
75 g boter of margarine,  
75 g bloem,  
3/4 liter voile melk,  
2 laurierblaadjes,  
1 pakje verse roomkaas met ham (125 g, Bressot),  
100 g geraspte Parmezaanse kaas,  
zout,  
peper,  
1 bakje oesterzwammen,  
2 eetlepels olijfolie,  
2 teentjes knoflook,  
1/2 eetlepel chilipoeder,  
2 theelepels tijm,  
4 tomaten,  
400 g gegrilde achterham in plakken van ca. 1/2 cm dik,  
1 pak lasagnevellen (250 g, Grand'Italia),  
250 g Schwarzwalderschinken (vleeswaren),  
(2 eetlepels boter om in te vetten),  
rechthoekige ovenschaal inhoud ca. 21/2 liter,  
aluminiumfolie,  
keukenpapier

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: In vergiet spinazie in ca. 2 uur laten ontdooien. Uien pellen en heel fijn snipperen. In pan boter smelten. 1/4 Deel van ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen. Blijven roeren tot glad gebonden saus ontstaat. Laurierblaadjes toevoegen. Saus ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen, of en toe doorroeren. Roomkaas en kaas toevoegen en al .roerend laten smelten. Saus op smaak brengen met zout en peper. Iets laten afkoelen. Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Rest van ui ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Oesterzwammen toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. Chilipoeder en tijm erdoor scheppen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in stukjes snijden. Met houten lepel vocht uit spinazie drukken. Ui-oesterzwammengsel en tomaat door spinazie scheppen. Achterham in blokjes snijden. Laurierblaadjes uit saus verwijderen. Schaal invetten. Op bodem 1/4 deel van saus scheppen. Hierop laag lasagnevellen leggen. Hierover weer 1/4 deel van saus uitstrijken en helft van hamblokjes erover verdelen. Helft van spinaziemengsel erover verdelen. Hierop eerst plakjes rauwe ham en dan weer laag lasagne leggen. Over lasagne weer 1/4 deel van saus uitstrijken, rest van hamblokjes, en spinazie erover verdelen. Hierop rest van rauwe ham en weer laag lasagne leggen. Rest van saus over lasagne

## Lasagne met ham en spinazie

---

uitstrijken. Afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven schotel in ca. 30 minuten verwarmen. Aluminiumfolie verwijderen en lasagne in nog ca. 15 a 20 minuten goudbruin en gaar laten worden. Serveren met tomatensalade.

Voorbereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 755 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 47 g - koolhydraten 55 g

## Lasagne met paddestoelen

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
vet 14 g - eiwit 11 g - koolhydraten 16 g

## Lasagne van aardappel en boerenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote aardappels (à ca. 250 g),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel rode-wijnazijn,  
1/2 theelepel (Limburgse) mosterd,  
12 plakjes ontbijtspek,  
4 plakjes oude (boeren)kaas,  
1 zakje waterkers (à 75 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Aardappels onder koud stromend water schoonborstelen. Aardappels in schil in 20 à 25 minuten gaarkoken. Aardappels laten afkoelen, pellen en in plakken van 1/2 cm snijden (= 12 plakken). Intussen in kom olie, azijn en mosterd tot dressing kloppen. Spekplakjes in koekenpan met anti-aanbaklaag in ca. 5 minuten uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken. Korstjes van kaas afhalen en kaas in stukken breken.

Bereiden: Grove stelen van waterkers afhalen. Waterkers over vier borden verdelen. Waterkers besprenkelen met 1 theelepel dressing. Hierop 1 plakje aardappel leggen. Over aardappel 1 theelepel dressing sprenkelen. Aardappel bedekken met 1 plakje spek en 1/8 deel van kaas. Hierop weer plakje aardappel leggen en nogmaals op zelfde manier bedekken. Afsluiten met aardappelplakje. Reepjes spek erop leggen. Rest van dressing om aardappel heen op het bord sprenkelen. Garneren met stukjes kaas.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 24 g - koolhydraten 22 g

## Lasagne van courgette en tonijn

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette,  
zout,  
1 sjalotje,  
8 zwarte olijven zonder pit,  
2 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
1 theelepel Italiaanse kruiden op olie (Silvo),  
peper,  
200 g tonijnsteaks,  
4 satéprikkers,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Courgette wassen en uiteinden eraf snijden. Van zijkanen in lengte 2 dunne plakjes eraf snijden, plakjes in blokjes snijden. Rest van courgette in 4 plakken van 1/2 cm dik snijden. Dun bestrooien met zout. Zout ca. 10 minuten laten intrekken en plakjes droogdeppen met keukenpapier. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. Olijven in kleine blokjes snijden. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Sjalotjes met courgetteblokjes ca. 2 minuten roerbakken. Olijven en Italiaanse kruiden door courgetteblokjes scheppen. Van vuur af nog 1/2 eetlepel olie door olijvenpasta scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Courgetteplakken in 3 stukken snijden en dun bestrijken met olie. Tonijnplakken in dikte halveren en vervolgens elk in 2 stukken snijden. Tonijn dun bestrijken met olie en bestrooien met peper. Courgetteplakken en tonijn op ovenrooster leggen en in ca. 4 minuten lichtbruin roosteren. Courgetteplakken op vier (voorverwarmde) borden leggen. Dun bestrijken met olijvenpasta. Hierop plakje tonijn leggen. Op zelfde manier nog laagje van courgette en tonijn maken. Afsluiten met plakje courgette met rest van olijvenpasta erop. Satéprikkers door lasagne steken en boven gerecht tot ca. 1 1/2 cm hoogte afknippen. Serveren met stokbrood en olijfolie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 9 g - koolhydraten 5 g

## Lasagne van tiramisù en aardbeien

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 plakjes fillobladerdeeg (diepvries, Easy Bakery),  
20 g boter of margarine,  
1 bakje aardbeien (250 g),  
50 g pure chocolade,  
4 pakjes tiramisù (à 85 g, Dolce Italia),  
poedersuiker uit de strooibus,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing in ca. 2 uur laten ontdooien.)  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten. In steelpan boter zachtjes smelten, maar niet bruin laten worden. Fillobladerdeeg in 24 vierkanten van elk 6 x 6 cm snijden. Filloplakjes op bakplaat leggen en dun bestrijken met gesmolten boter. Filloplakjes in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken. Plakjes uit oven nemen en laten afkoelen. (Tot gebruik in goed afsluitbare trommel bewaren.) Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. Chocolade fijnraspen.

Bereiden: Op vier borden elk 1 plakje deeg leggen en bestrijken met 1/2 eetlepel tiramisù. Tiramisù bestrooien met geraspte chocolade en afdekken met deegplakje. Op zelfde manier nog 3 laagjes er bovenop leggen. Afdekken met laatste deegplakjes. Bestrooien met poedersuiker en rest van chocolade. Aardbeien om lasagne leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 19 g - koolhydraten 55 g

## Lasagnetorentje met spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels (olijf)olie,  
12 blaadjes lasagne (pak à 250 g, Honig),  
1 grote ui,  
2 teentjes knoflook,  
150 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc),  
800 g spinazie,  
300 g Fijnggehakt tofu (TofuTime),  
zout,  
peper,  
4 eetlepels grofgeraspte oude kaas (zakje à 150 g, AH),  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan ruim water met 1 eetlepel olie aan de kook brengen en plakjes lasagne ca. 10 minuten koken. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen. Geitenkaas verkruimelen. Spinazie schoonmaken, wassen en laten uitlekken. Lasagne uit pan halen en uitspreiden op schone theedoek. Plakjes lasagne doormidden snijden. Intussen in koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en hierin Fijnggehakt met ui fruiten. Knoflook erboven uitpersen en ca. 5 à 6 minuten al omscheppend bakken. Op smaak brengen met zout en peper. In wok 2 eetlepels olie verhitten. Spinazie beetje voor beetje toevoegen en verhitten tot spinazie iets geslonken is. Spinazie in zeef even laten uitlekken. Spinazie door kaas mengen en op smaak brengen met zout en peper. Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Op vier ovenbestendige borden 1 plakje lasagne leggen. Hierover helft van Fijnggehaktmengsel verdelen. Afdekken met tweede plakje lasagne. Helft van spinaziemengsel erover verdelen. Hierop weer plakje lasagne leggen. Zo doorgaan tot alle ingrediënten gebruikt zijn. Bestrooien met geraspte kaas en ca. 5 minuten onder hete grill plaatsen tot kaas gesmolten en goudbruin van kleur is.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 33 g - koolhydraten 32 g

## Lauwarme aardappel-bietjessalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,  
10 eetlepels olie,  
2 zakjes aardappelgolfjes (à 450 g, CélaVita),  
1 eetlepel milde currypasta (Indiase kruidenpasta, Patak),  
zout,  
2 bakjes Quornstukjes (à 175 g),  
1 appel (Elstar, Jona gold),  
4 eetlepels appelazijn,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 pakje fijn geraspte bietjes (400 g, AH),  
1/2 zakje verse bieslook (à 25 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan met ruim water en zout aardappelgolfjes in ca. 5 minuten beetgaar koken. In koekenpan 2 eetlepels olie met currypasta verhitten. Quornstukjes al omscheppend in ca. 5 minuten bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Appel schillen en in schijfjes snijden. In kom azijn met rest van olie, zout en peper tot dressing kloppen. Bieslook erboven in stukjes van ca. 1 cm knippen. Helft van dressing door bietjes scheppen. Aardappelgolfjes afgieten en rest van dressing erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelgolfjes over vier borden verdelen. Bietjes als bergje erop scheppen. Schijfjes appel rondom tegen bietjes leggen en Quorncroutons erover verdelen. Direct serveren.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 35 g - koolhydraten 49 g

## Lauwwarme aspergesalade met tonijn

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels sojasaus,  
4 eetlepels medium dry sherry,  
1 eetlepel sesamololie,  
zout, zwarte peper,  
200 g tonijnsteaks,  
500 g groene asperges,  
3 stronkjes witlof,  
6 cm verse gemberwortel,  
2 bosuitjes,  
1/4 zakje verse koriander  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel oestersaus

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom sojasaus, 2 eetlepels sherry en sesamololie tot een sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in marinade leggen, keren en ca. 1/2 uur laten staan, af en toe keren. Van asperges onderste 4 cm afsnijden. Asperges in de lengte halveren en in stukken van 5 cm snijden. Witlof wassen, harde kern verwijderen en in dunne reepjes snijden. Gember schillen en rasp. Bosuitjes in ringetjes snijden. Koriander boven kommetje fijnknippen.

Bereiden: Witlofreesjes over vier borden verdelen. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Gember toevoegen en 1/2 minuut fruiten. Oestersaus en rest van sherry toevoegen en 1 minuut meefruiten. Asperges toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Asperges uit wok nemen en over witlof verdelen. In wok rest van olie verhitten. Tonijn in ca. 5 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Tonijn in dunne plakjes snijden en over salade verdelen. Marinade van tonijn bij achtergebleven olie scheppen en nog 30 seconden meebakken. Marinade over dunne plakjes tonijn scheppen. Garneren met bosui en koriander.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 12 g - koolhydraten 7 g

## Lauwwarme linzensalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak aardappelschijfjes (750 g),  
10 eetlepel (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
zout,  
peper,  
200 g rode linzen (zakje, Brandwijk),  
2 uien,  
2 groene paprika's,  
4 theelepels basilicum op olie (potje, Silvo),  
2 eetlepels citroensap,  
2 bakjes rucola (à 30 g),  
100 g parmezaanse kaas (stukje),  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Aardappelschijfjes omscheppen met 4 eetlepels olie. Knoflook pellen, erboven uitpersen en erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelschijfjes in ovenschaal leggen en in midden van oven in ca. 15 minuten goudbruin en gaar roosteren. Intussen linzen in ca. 15 minuten gaar koken. Uien pellen en fijnsnipperen. Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In kom met je basilicum, citroensap en rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Rucola wassen en droogdeppen. Parmezaanse kaas in stukjes verbrossen. Linzen afgieten en voorzichtig mengen met ui, paprika en dressing. Aardappelplakjes over vier borden verdelen. Linzensalade in midden erop scheppen. Garneren met rucola en parmezaanse kaas.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 705 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 40 g - koolhydraten 62 g

## Lekkerbekje met zoetzure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 eetlepels olie,  
1 pakje gebakken lekkerbekjes (280 g),  
1 pak pangroente bistro (300 g, diepvries, AH),  
1/2 pak rijst á la minute (á 350 g, Oryza),  
1 pot zoetzure roerbaksaus (420 g, Unox)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten. Lekkerbekjes in ca. 8 minuten op matig hoog vuur verwarmen, af en toe keren. Intussen in wok of hapjespan rest van olie verhitten. Pangroente al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Zoetzure saus door groente roeren. Afdedekt ca. 3 minuten zachtjes laten sudderen. Lekkerbekjes elk op bord leggen. Rijst ernaast scheppen. Saus over rijst en lekkerbekje scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 755 kilocalorieën  
vet 15 g - eiwit 31 g - koolhydraten 124 g

## Lentesoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal 4 Personen

150 g lamsbout zonder been,  
1 venkelknol, 1 dunne prei, 75 g peultjes,  
1/2 zakje verse Pro vençaalse-kruidentmix (à 30 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 groentebouillontablet,  
1 1/2 dl room culinair (pakje à 2 dl, Campina),  
zout,  
peper,  
1 zakje geraspte parmezaanse kaas (40 g, Zanetti)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Lamsbout in stukjes van ca. 2 cm snijden. Venkel wassen, schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Prei schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 2 cm snijden. Peultjes schoonmaken, wassen en diagonaal halveren. Provençaalse kruiden met dik garen tot bosje binden. In pan olie verhitten. Lamsvlees, venkel, peultjes en prei ca. 5 minuten al omscheppend bakken. 1 liter water met kruidenbosje aan groenten toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden.  
2. Soep aan de kook brengen en ca. 10 minuten afgedekt op laag vuur koken. Kruidenbosje verwijderen. Room culinair door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper. Parmezaanse kaas apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

240 kilocalorieën eiwit 14 g - vet 18 g -  
koolhydraten 5 g

## Limoencake

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 18 plakjes

2 limoenen,  
200 g zachte boter of margarine,  
200 g suiker,  
zout,  
4 eieren (medium),  
200 g zelfrijzend bakmeel,  
poedersuiker uit strooibus,  
(1/2 eetlepel boter om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
1 langwerpige cakevorm ca. 28 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vorm invetten en bestuiven met bloem. Limoenen goed schoonboenen en schil eraf raspen. 1 Limoen uitpersen. In kom boter met suiker, limoenrasp en mespunt zout (met handmixer) in ca. 5 minuten tot licht en romig mengsel kloppen. Eieren één voor één erdoor kloppen. Limoensap door mengsel roeren. Bakmeel zeven en met ca. 2 eetlepels tegelijk luchtig door beslag spatelen. Beslag in vorm scheppen en bovenkant gladstrijken. Cake in midden van oven in ca. 1 uur en 10 minuten gaar en lichtbruin bakken. Cake in vorm laten afkoelen. Bestrooien met poedersuiker.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per plakje: 190 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 21 g

## Limoenmayonaise

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen,  
6 eetlepels mayonaise,  
1 takje dille,  
tabasco

### ***Bereiding***

Bereiden: Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. In kommetje mayonaise, limoenrasp en 1 eetlepel limoensap (rest wordt niet gebruikt) door elkaar roeren. Dille erboven fijnknippen en erdoor roeren. Op smaak brengen met tabasco.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 24 g - koolhydraten 1 g

## Limoenmousse

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

5 blaadjes witte gelatine,  
4 limoenen,  
2 eetlepels vloeibare (bloemen)honing,  
50 g witte basterdsuiker,  
2 dl slagroom,  
1 zakje vanillesuiker,  
1 theelepel kaneelpoeder (AH),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
4 plastic puddingvormpjes á inhoud ca. 1 dl

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Limoenen onder koud stromens water goed schoonboenen. Schil van limoenen raspen. Honing in kommetje doen en 1/3 deel van limoenrasp erdoor roeren. Limoenen uitpersen\_ In pannetje 2 eetlepels water verhitten. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend in heel water oplossen. Basterdsuiker en rest van limoenrasp erdoor roeren. Limoensap door gelatinemengsel roeren. Ca, 10 minuten laten afkoelen tot mengsel begint op te stijven. Intussen vormpjes dun invetten met olie. Slagroom met vanillesuiker stijfkloppen. Limoenmengsel door slagroom scheppen. Limoenmousse in vormpjes schenken en afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Vormpjes enkele seconden in kom met warm water houden. Bordjes erop leggen, samen keren en limoenmousse op bordjes laten glijden. Honing eromheen scheppen. Bestrooien met kaneelpoeder.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 28 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 19 g - koolhydraten 26 g

## Linzencurry met geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's,  
2 gedroogde tomaten in olie (potje à 280 g, Saggi Ortaggi),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel milde currypasta (Indiase kruidenpasta, Patak's),  
200 g linzen (blik à 400 g, Royal Mail),  
zout,  
2 bosuitjes,  
1/2 zakje verse basilicum,  
200 g verse geitenkaas (Bettinne Blanc),  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 bakje rucola (30 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. In midden van oven paprika's op bakplaat ca. 20 minuten roosteren tot vel zwart geblakerd is. Paprika's in kom leggen en ca. 15 minuten afgedekt laten staan. Paprika's in vieren snijden, velletjes en zaadjes verwijderen. Gedroogde tomaten in stukjes snijden.

Bereiden: In pan 1 eetlepel olie verhitten. Currypasta heel kort aanfruiten. Linzen erdoor scheppen en ca. 1 minuut meefruit. Gedroogde tomaten, 2 dl water en snufje zout toevoegen. Aan de kook brengen en linzen in ca. 5 minuten verwarmen. Intussen bosuitjes in ringetjes snijden. Basilicum in reepjes snijden. Geitenkaas in vier plakken snijden en plakken halveren. Linzencurry op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes en basilicum erdoor scheppen. Linzencurry op midden van vier diepe borden scheppen. Rucolablaadjes erlangs leggen. Plakjes geitenkaas en geroosterde paprika ernaast leggen. Kaas en paprika bestrooien met peper. Rest van olie erover sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 28 g - koolhydraten 27 g

## Linzensalade met rucola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g linzen,  
2 eetlepels zilveruitjes,  
2 stukken gedroogde tomaat (potje á 200 g, Renna),  
4 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel sherry,  
1 eetlepel azijn,  
zout, peper,  
1 zakje rucola,  
200 g Rouy-kaas,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Linzen wassen in ruim water. In ruim water met zout linzen in ca. 25 á 30 minuten gaarkoken. Linzen afgieten in zeef en afspoelen onder koud water. Linzen laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Zilveruitjes laten uitlekken op keukenpapier. Gedroogde tomaten in reepjes snijden.

2. In kommetje olie, sherry en azijn dooreenkloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Linzen en reepjes gedroogde tomaat mengen met 4 eetlepels dressing. Rucola mengen met 1 eetlepel dressing.

3. Korst van Rouy snijden en kaas in blokjes verdelen. Linzen over vier borden verdelen. Rucola en zilveruitjes hierover verdelen. Bestrooien met blokjes kaas en besprenkelen met rest van dressing.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 25 g -  
koolhydraten 14 g

## Linzensalade met verse geitenkaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes linzen (à 400 g, Royal Mail),  
1 theelepel komijn (djinten),  
8 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
2 teentjes knoflook,  
2 zakken gemengde gele paprikasalade (à 200 g, AH),  
250 g verse geitenkaas,  
2 eetlepels koriander (diepvries, Daregal)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan linzen met komijn verwarmen. Intussen in kommetje olie en balsamicoazijn mengen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Dressing door sla scheppen. Sla over vier borden verdelen. Linzen laten uitlekken en op sla scheppen. Geitenkaas erboven verkrumelen en bestrooien met koriander.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 32 g - koolhydraten 19 g

## Linzensoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui,  
1 teentje knoflook,  
3 eetlepels (olijf)olie  
2 blikken linzen (à 400 g, Royal Mail),  
2 bouillontabletten,  
2 grote aardappels (kruimig),  
30 g verse peterselie,  
3 rode pepers,  
mespunt gemalen komijn,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Uitje pellen en snipperen. Knoflook pellen en uitpersen. Helft van olie verhitten en ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Knoflook toevoegen en ca. 2 minuten meefruiten. Intussen aardappel schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Aardappelblokjes, helft van peterselie en linzen toevoegen. 1 Liter water erbij schenken en aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkrumelen. Soep ca. 15 minuten zachtjes koken. Intussen pepers schoonmaken en grof snijden. Pepers met komijn, rest van peterselie en olie in keukenmachine of met staafmixer pureren. Peterselie uit soep verwijderen en hete pepersaus apart bij soep serveren. Naar smaak 1/2 à 1 theelepel saus aan elk bord toevoegen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 11 g - koolhydraten 25 g

## Little gems met ansjovis-kruidenvulling

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 little gems (slasoort),  
30 g pijnboompitten,  
3 zongedroogde tomaten in olie (potje, Saggi Ortaggi),  
10 g verse peterselie,  
10 g verse koriander,  
1 blikje ansjovisfilets met kappertjes (à 48 g, Deep Blue),  
1 theelepel citroenrasp (potje, Baukje),  
50 g verse geitenkaas (Bettine Blanc),  
1 teentje knoflook,  
(versgemalen) peper,  
2 eetlepels olijfolie,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
rolladetouw of dik wit garen,  
ovenschaal ca. 30 x 40 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Binnenste blaadjes van little gems eruit trekken. Uitgeholde slakropjes wassen en goed laten uitlekken. Pijnboompitten in droge koekenpan licht goudbruin roosteren. Gedroogde tomaten in kleine stukjes snijden. Peterselie en koriander fijn knippen. Ansjovisfilets heel fijn snijden. In kom door elkaar mengen: tomaten, kruiden, ansjovis, citroenrasp, geitenkaas en pijnboompitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met peper.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal invetten. Slakropjes vullen met ansjovismengsel. Opening dichtbinden met rolladetouw. Slakropjes in ovenschaal leggen en dik bestrijken met olie. Sla in ca. 10 minuten in hete oven lichtbruin en nog iets knapperig bakken, af en toe omdraaien. Serveren met dunne sneetjes geroosterde ciabatta.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 13 g - koolhydraten 4 g

## Loempia met entrecote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 vellen fillobladerdeeg (pak à 225 g, Easy Bakery),  
3 bosuitjes,  
100 g winterwortel,  
100 g panklare spinazie (à 150 g),  
1 zakje verse koriander,  
4 entrecotes à la minute,  
2 eetlepels oestersaus (flacon 250 g, Chinese Emperor),  
2 cm verse gemberwortel,  
5 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
5 eetlepels roerbakolie (AH),  
1/2 rettich, bakpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Ca. 2 uur van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien.) Bosuitjes en wortel schoonmaken en in luciferdunne reepjes van ca. 4 cm snijden. Steeltjes van spinazie verwijderen. Helft van koriander grof hakken. Fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden. Entrecotes aan beide kanten dun bestrijken met oestersaus. Op vellen fillobladerdeeg elk 1 entrecote leggen. Spinazie, bosui, gehakte koriander en helft van wortel erover verdelen. Zijkanten van deeg over korte kanten van entrecotes vouwen. Fillobladerdeeg rond entrecotes tot pakketjes dichtvouwen. Rand met beetje water dichtplakken. Gember schillen en heel fijnhakken. In kommetje sojasaus, gember en 1 eetlepel roerbakolie mengen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. Loempia's royaal bestrijken met roerbakolie en op bakplaat in midden van oven in ca. 20 à 25 minuten gaar en knapperig bruinbakken. Intussen rettich schillen en in dunne plakjes schaven. Rettich, rest van wortel en korianderblaadjes over vier borden verdelen. Uit oven loempia's met scherp glad mes opensnijden en helften schuin op rettich leggen. Direct serveren. Dipsausje apart serveren.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

eiwit 28 g vet 22 g - koolhydraten 19 g

## Lollo biondo met roquefortdressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels walnootolie (Royal Mail),  
1 eetlepel natuurazijn,  
1 eetlepel droge witte wijn,  
1 theelepel Dijon mosterd (Grey Poupon),  
1 theelepel vloeibare honing,  
zout,  
peper,  
1/2 sjalotje,  
75 g roquefort,  
1 groene paprika,  
25 g pijnboompitten (zakje à 75 g, AH),  
2 kroppen lollo biondo

### ***Bereiding***

Bereiden: Olie, azijn, wijn, mosterd en honing tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sjalotje pellen, fijnsnipperen en aan dressing toevoegen. Roquefort in kleine stukjes snijden of brokkelen en door dressing scheppen. Paprika wassen, halveren, zaadlijsten verwijderen en in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. In droge koekenpan pijnboompitten in ca. 1 minuut goudbruin roosteren. Sla luchtig mengen met paprika en pijnboompitten. Dressing over salade scheppen. Serveren met tortelloni verde (AH Huistraiteur) en gebakken kipfilet.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 21 g - koolhydraten 3 g

## Lollo rosso met bosui-sesamdressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 krop lollo rosso,  
2 bosuitjes,  
100 g shii-take (paddestoelen),  
50 g taugé (bakje à 125 g),  
4 eetlepels sesamolie (AH),  
1 eetlepel natuurazijn,  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 eetlepel gembernat uit potje gember,  
zout,  
peper,  
20 g sesamzaad (flacon à 45 g, AH),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Sla in blaadjes verdelen en wassen. Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne plakjes snijden (donkergroene deel niet gebruiken). Shii-take schoonvegen met keukenpapier, steeltjes verwijderen en in dunne plakjes snijden. Shii-take in droge koekenpan ca. 1 minuut op hoog vuur aanbakken en op keukenpapier laten afkoelen. Van taugé zoveel mogelijk draadjes verwijderen. In kom olie, azijn, sojasaus en gembernat tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes toevoegen en ca. 5 minuten laten intrekken. Intussen in koekenpan sesamzaad ca. 1 minuut goudbruin roosteren. Sla mengen met shii-take, taugé en dressing. Sesamzaadjes over de salade strooien. Serveren met kalkoentournedos en Japanse noedels.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 15 g - koolhydraten 5 g

## Luchtige chocoladetaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 6 personen

50 g maïzena,  
50 g bloem,  
3 eetlepels cacao poeder,  
zout,  
6 eieren,  
200 g fijne tafelsuiker,  
50 g poedersuiker,  
3 eetlepels tuinvruchtenjam (pot, AH),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
bakpapier,  
springvorm doorsnede 20 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Uit bakpapier cirkel knippen ter grootte van springvormbodem. Springvorm invetten. Cirkel op bodem leggen. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. In kom maïzena, bloem, cacao poeder en mespuntje zout mengen. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers met suiker schuimig kloppen. Maïzenamengsel geleidelijk bij eimengsel zeven en erdoor kloppen. Eiwitten stijfkloppen met 25 g poedersuiker. Eiwitten door eimengsel spatelen. Deeg in vorm scheppen. Taart in midden van oven ca. 1 uur bakken. Taart uit oven nemen en in vorm laten afkoelen. Taart uit vorm nemen, met scherp mes horizontaal doorsnijden. Onderste taarthelft met lam besmeren, bovenkant erop zetten. Taart licht aandrukken. Met poedersuiker bestrooien.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 6 g - koolhydraten 60 g

## Luchtige pannenkoek met pruimen

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 citroen,  
100 g witte basterdsuiker,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
1 zakje gewelde pruimen (250 g, AH),  
75 g rozijnen,  
2 eetlepels rum (slijter),  
4 eieren,  
1/4 liter melk,  
175 g bloem,  
25 g boter of margarine,  
poedersuiker uit strooibus

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water en 2 theelepels schil eraf raspen. Citroen uitpersen. In pan 1 dl water met 50 g basterdsuiker, geraspte citroenschil, citroensap en kaneelpoeder aan de kook brengen. Suiker al roerend oplossen. Pruimen toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Laten afkoelen. In kom rozijnen ca. 10 minuten in rum laten wellen.

Bereiden: Eieren splitsen. In kom eierdooiers losroeren met 50 g basterdsuiker en melk. Al roerend bloem toevoegen. Blijven roeren tot glad beslag ontstaat. In kom eiwitten stijfkloppen en luchtig door beslag spatelen. In koekenpan boter verhitten. Beslag erin schenken en ca. 2 minuten bakken. Rozijnen over beslag strooien. Pannenkoeken op middelhoog vuur bakken tot bovenkant bijna gestold is. Pannenkoek op bord laten glijden, ander bord erop leggen, samen keren en pannenkoek terug laten glijden in pan. Onderkant in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Tijdens bakken met twee vorken pannenkoek in stukjes trekken. Overdoen op schaal en poedersuiker erover strooien. Pruimencompote overdoen in schaal en apart erbij geven.

Voorbereiden: ca 20 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

eiwit 15 g - vet 11 g koolhydraten 112 g

## Maaltijdmosterdsoep met dille

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakken romige mosterdsoep (à 400 ml, AH Huistraiteur),  
200 g minikrieltjes (Célavita),  
ca. 200 g groene asperges (pot, netto 370 g, AH),  
2 bakjes hamreepjes (ca. 200 g, AH),  
2 eetlepels dille (diepvries, Daregal)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan mosterdsoep verwarmen. Volgens gebruiksaanwijzing minikrieltjes in magnetron laten garen. Asperges laten uitlekken en in grote stukken snijden. Hamreepjes, krieltjes en asperges door soep scheppen en ca. 4 minuten meewarmen. Als laatste dille door soep roeren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 9 g - koolhydraten 20 g

## Maaltijdsalade met kip en walnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes gemengde frisée,  
2 gerookte kipfilets (à 125 g),  
1 zakje walnoten (65 g, Baukje),  
4 gedroogde tomaten op olie (potje, Saggi Ortaggi),  
1 bakje honing-mosterddressing (100 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Frisée over vier borden verdelen. Kipfilets in plakjes snijden en over sla verdelen. Walnoten erover strooien. Gedroogde tomaten in reepjes knippen en over salade verdelen. Besprenkelen met dressing. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 26 g - koolhydraten 7 g

## Maaltijdsalade met spekreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zakje gemengde frisée (sla),
- 1 blikje champignons (200 g, Euro Shopper),
- 1 Salad Kit (120 g, Et tu Caesar),
- 1 zakje krokante spekreepjes (à 30 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Frisée over twee borden verdelen. Champignons laten uitlekken en over sla verdelen. Salade besprenkelen met Caesardressing uit Salad Kit. Salade bestrooien met bijbehorende croûtons, kaas, baconreepjes en spekreepjes. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 34 g - koolhydraten 15 g

## Macaroni met appelcompote

---

Menugang	Pasta	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

zout,  
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),  
200 g elleboogmacaroni (In Zwitserland: hornli),  
2 uien,  
1 teentje knoflook,  
200 g geraspte Gruyère,  
750 g appels (geen moesappels),  
2 1/2 eetlepel boter of margarine,  
2 theelepels kaneelpoeder,  
1 1/2 dl appelcider,  
1 eetlepel suiker,  
3 eetlepels melk,  
3 eetlepels slagroom,  
peper,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 2. In pan ruim water met zout en aardappelschijfjes aan de kook brengen. Macaroni toevoegen en afgedekt ca. 8 minuten laten koken. Intussen schaal invetten. Uien pellen en in halve ringen snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Aardappelschijfjes en macaroni in vergiet laten uitlekken. Appels schillen en in stukjes snijden. 1/3 Deel van aardappel-macaronimengsel in schaal scheppen. 1/3 Deel van kaas erover strooien. Dit herhalen en eindigen met kaas. In midden van oven kaas in ca. 15 minuten laten smelten (= Alplermagronen). In pan 1/2 eetlepel boter verhitten en op laag vuur appels ca. 2 minuten verwarmen. Kaneelpoeder, appelcider en suiker toevoegen en afgedekt op laag vuur ca. 7 minuten verwarmen. Deksel verwijderen en ca. 2 minuten op hoog vuur iets laten inkoken (= apfelschnitzen). Intussen in pan rest van boter verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Alplermagronen uit oven nemen en uimengsel erop scheppen. In bakvet van ui melk en slagroom aan de kook brengen, op smaak brengen met peper en zout en over magronen schenken. Serveren met apfelschnitzen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 695 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 29 g koolhydraten 80 g

## Macaroni met italiaanse groentemix

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g elleboogjesmacaroni,  
zout,  
1 eetlepel olijfolie,  
1 zak Italiaanse-groentemix (400 g),  
2 takjes ore gano,  
1 bakje ham-kaasreepjes (ca. 250 g, AH),  
1 pakje Room Culinair (2 dl, MelkUnie), peper,  
100 g geraspte kaas

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Macaroni in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaarkoken. In wok olie verhitten. Groentemix al omscheppend ca. 6 à 8 minuten bakken. Oreganoblaadjes van takjes nemen.
2. Macaroni afgieten. Macaroni, ham-kaasreepjes, Room Culinair en oregano door groenten scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Macaroni over vier borden verdelen en bestrooien met kaas.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 29 g -  
koolhydraten 80 g

## Macaroni met ratatouille en chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 chorizo worst (250 g, Stegeman),  
3 eetlepels boter of margarine,  
1 zakje ratatouillemix (400 g, AH),  
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden (AH),  
1 pak macaronischotel (1000 g, Verre Oosten)

### ***Bereiding***

Bereiden: Chorizo in plakjes snijden. In wok of grote braadpan boter verhitten en ratatouillemix al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Italiaanse keukenkruiden erover strooien en macaronischotel toevoegen. Geheel ca. 5 minuten al omscheppend verwarmen. Macaroni over vier borden verdelen en plakjes chorizo erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 29 g - koolhydraten 50 g

## Magnetron koken

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

De meeste mensen gebruiken de magnetron alleen maar om er iets in op te warmen of te ontdooien. Je kunt er echter ook mee koken, stomen, pochieren, roosteren...

Niet in de magnetron

Kook **nóóit** eieren in de schaal in de magnetron. Er ontstaat dan zo'n hoge druk in de schaal dat de eieren uit elkaar spatten.

Gebruik **nóóit** kristal of ander fijn en dun glas in de magnetron.

Laat een houten lepel tijdens een langere bereiding in de magnetron niet in de schaal staan. Het hout absorbeert ook warmte en de lepel is te heet om vast te pakken.

Steriliseer **nóóit** babyflesjes of potjes voor jam en dergelijke in de magnetron. Er zijn superhandige apparaten op de markt die hier zeer geschikt voor zijn.

Wel in de magnetron

Lees bij kant-en-klaarmaaltijden vooraf de gebruiksaanwijzing goed door. De verpakkingen van sommige kant-en-klaarmaaltijden moeten ingeprikt worden.

Verwarm, om geurtjes te laten verdwijnen, een glas water met wat citroensap of azijn 2 minuten op de hoogste stand. Daarna de binnenwanden van de magnetron met een doek droogwrijven.

Citrusvruchten geven meer sap vrij wanneer ze eerst 10 à 20 seconden op vol vermogen in de magnetron verwarmd worden. Laat ze even liggen en pers ze daarna uit.

Een praktische manier om borden voor te verwarmen in de magnetron: spoel de borden onder koud stromend water af en verwarm ze op elkaar 1 à 1 1/2 minuut op vol vermogen. Droog de borden daarna af.

Bereid vis in de magnetron om optimaal te profiteren van de vitamines die in vis zitten. Omdat de kooktijden kort zijn, gaan er nauwelijks vitamines verloren. Tip: klap de dunnere stukken van de vis dubbel, zodat ze tegelijk met de dikkere stukken gaar zijn.

Gerechten die u in de magnetron bereidt krijgen geen knapperig korstje. Gebruik daarom de volgende truc: verkruiemel cornflakes en meng ze met bijvoorbeeld geraspte kaas of kruiden en bestrooi het gerecht ermee. Knapperig korstje gegarandeerd!

## Maïsbol met kipfilet en krab

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 maïsbollen (AH),  
sinaasappelmarmelade (Chivers),  
(versgemalen) zwarte peper,  
8 blaadjes lollo biondo,  
160 g flinterdun gesneden kipfilet (vleeswaren),  
4 eetlepels krabsalade (bakje à 150 g AH),  
2 bakjes tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Met broodmes bollen halveren. Helften dun besmeren met marmelade en bestrooien met peper. Slablaadjes wassen en uitslaan. Onderste helften van brood beleggen met helft van sla en kipfilet erover verdelen. Krabsalade erover verdelen. Tuinkers erboven fijnknippen. Overige sla erop leggen. Bovenkant van bol erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 8 g - koolhydraten 43 g

## Maïskipfilet met waterkers-notensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje blanke hazelnoten (65 g, Baukje),  
1/2 potje pesto (à 133 ml, Grand'Italia),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
4 (maïs)kipfilets (à ca. 125 g),  
8 plakken rauwe ham (ca. 65 g),  
50 g boter of margarine,  
1/2 kippenbouillontablet,  
1 zakje waterkers (75 g),  
zout,  
peper,  
citroensap,  
keukenmachine,  
12 houten cocktailprikkers

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In droge koekenpan op matig hoog vuur hazelnoten al omscheppend ca. 5 minuten roosteren. Op bord scheppen en laten afkoelen. 1 Eetlepel pesto achterhouden. In kom rest van pesto en 1 eetlepel crème fraîche door elkaar roeren. Kipfilets tot op ca. 1 cm van rand insnijden en openslaan. Op elke filet 1 plakje ham uitspreiden. Pestomengsel erover verdelen. Hierop weer 1 plakje ham leggen. Filets dichtklappen, vaststeken met cocktailprikkers en op bord leggen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Vier borden voorverwarmen. In braadpan boter verhitten. Filets in ca. 10 á 15 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen in pan 1 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen en laten oplossen. Waterkers toevoegen en ca. 1 minuut laten koken. In zeef boven kom waterkers afgieten, hierbij bouillon opvangen. Waterkers, hazelnoten, rest van crème fraîche en achtergehouden pesto in keukenmachine pureren. Mengsel terugdoen in pan. Zoveel bouillon toevoegen dat gladde saus ontstaat (rest van bouillon wordt niet gebruikt). Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. In ca. 1 minuut saus opnieuw zachtjes verwarmen. Prikkers uit filets verwijderen en filets doormidden snijden. Op elk bord 2 filethelften leggen. Saus ernaast scheppen. Serveren met tagliatelle en tomatensla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën

vet 44 g - eiwit 38 g - koolhydraten 2 g

## Maïs-maaltijdsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje krielaardappeltjes (450 g, CélaVita),  
2 eetlepels olie,  
1 eetlepel citroensap,  
4 theelepels tacokruiden (potje, AH),  
1 blik maïskorrels (netto 300 g, AH),  
1 (rode) ui,  
200 g Cheddar-kaas (stukje),  
1 blikje ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole),  
1 bakje rauwkost (150 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water aardappeltjes afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken. Intussen in kom olie, citroensap en tacokruiden tot dressing roeren. Aardappeltjes afgieten. Aardappeltjes door tacodressing scheppen en laten afkoelen. Intussen ui pellen en in dunne ringen snijden. Maïs laten uitlekken. Kaas in kleine blokjes snijden. Ananas laten uitlekken en kleinsnijden. Maïs, kaasblokjes, ananas en rauwkost door elkaar scheppen. Maïssalade op midden van schaal scheppen. Aardappeltjes eromheen scheppen. Uiringen erover verdelen. Serveren met tortilla chips.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 18 g - koolhydraten 37 g

## Makreelmousse met basilicumsaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 805 calorieën

vet 63 g - eiwit 45 g - koolhydraten 9 g

## Makreeltaart met courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 blikje croissantdeeg (240 g, Danerolles),  
2 blikjes makreel naturel (á netto 200 g),  
1 blikje tomatenpuree (netto 70 g, AH),  
1 eetlepel Provençaalse kruiden,  
10 groene olijven met piment (potje, Drossa),  
2 kleine uien,  
4 ansjovisfilets (blikje á netto 46 g, Deep Blue),  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),  
peper,  
1 courgette,  
1 eetlepel Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Croissantdeeg volgens gebruiksaanwijzing uit blikje nemen. Vorm met deeg bekleden en randen goed tegen elkaar drukken. Makreel afgieten en in kleine stukjes verdelen. In kom makreel met tomatenpuree en Provençaalse kruiden mengen. Olijven in plakjes snijden. Uien pellen en snipperen. Ansjovisfilets kleinsnijden. Olijven, ui, ansjovis en kappertjes door makreel scheppen. Makreelmengsel op smaak brengen met peper en in taart scheppen. In midden van oven taart in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart ca. 10 minuten in vorm laten afkoelen. Taart tot gebruik afgedekt in koelkast (of in diepvries) zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taart uit koelkast nemen. Courgette schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden. Courgetteplakjes dakpansgewijs over taart en deegranden rangschikken. Bestrooien met kaas. In midden van oven taart in ca. 20 minuten warm laten worden en kaas iets laten kleuren. Serveren met tomatensla en stokbrood.

Voorbereiden: ca. 55 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
vet 31 g - eiwit 21 g - koolhydraten 28 g

## Malagaroomijscake

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 6 g - koolhydraten 33 g

## Mandarijnen met kipfilet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 9 g - koolhydraten 26 g

## Mandarijnenpudding

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Voorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 275 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 10 g - koolhydraten 26 g

## Mandarijentaartjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per stuk: 315 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 3 g - koolhydraten 29 g

## Mango in witte-wijnsaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 rijpe mango's,  
2 dl dessertwijn,  
1 zakje vanillesuiker (Oetker),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
1/4 liter roomijs,  
2 takjes munt

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Mango's schillen en vruchtvlees van pit afsnijden. In keukenmachine 1 mango pureren. Rest van de mango's in dunne plakjes snijden. In hoge steelpan wijn met vanillesuiker aan de kook brengen en ca. 6 minuten tot 1 dl laten inkoken. Mangopuree en -crème fraîche erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes koken. Laten afkoelen.

Bereiden: Saus opnieuw zachtjes aan de kook brengen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Met garde goed doorroeren. Op vier borden elk in midden bolletje roomijs scheppen. Saus eromheen scheppen Mangoplakjes als waaier aan een kant van bord leggen. Garneren met takje munt.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 17 g koolhydraten 46 g

## Mango met kokosroom

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 1 g - koolhydraten 40 g

## Mangochutney

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 1/2 liter

2 mango's,  
1 rode peper,  
3 cm verse gemberwortel,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl azijn,  
60 g witte basterdsuiker,  
glazen weckpot (inhoud 1/2 liter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in hele dunne reepjes snijden. Gemberwortel schillen en heel fijn snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Mango met rode peper, gember, ui en knoflook in pan met dikke bodem doen. Azijn en suiker toevoegen, geheel doorroeren en ca. 1 uur met deksel schuin op pan op laag vuur laten pruttelen tot mango uit elkaar valt. Mangochutney in steriele weckpot scheppen en laten afkoelen. Chutney is in koelkast ongeveer twee weken houdbaar. Serveren bij Indiase gerechten. Ook lekker met gerookte kipfilet, gebakken lamskoteletjes of een gebakken kabeljauwfilet als hoofdgerecht.

Bereiden: ca. 1 uur 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 590 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 146 g

## Mangochutney met dadels en munt

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 1/2 liter

2 mango's,  
1 rode peper,  
3 cm verse gemberwortel,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl azijn,  
60 g witte basterdsuiker,  
75 g dadels zonder pit,  
3 theelepels munt,  
glazen weckpot (inhoud 1/2 liter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in hele dunne reepjes snijden. Gemberwortel schillen en heel fijn snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Mango met rode peper, gember, ui en knoflook in pan met dikke bodem doen. Azijn en suiker toevoegen, geheel doorroeren en ca. 1 uur met deksel schuin op pan op laag vuur laten pruttelen tot mango uit elkaar valt. Dadels in kleine stukjes snijden. Dadels en munt door mangochutney mengen. Mangochutney in steriele weckpot scheppen en laten afkoelen. Chutney is in koelkast ongeveer twee weken houdbaar. Serveren bij Indiase gerechten. Ook lekker met gerookte kipfilet, gebakken lamskoteletjes of een gebakken kabeljauwfilet als hoofdgerecht.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per pot: 850 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 0 g - koolhydraten 209 g

## Mangochutney met koriander en kokos

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 1/2 liter

2 mango's,  
1 rode peper,  
3 cm verse gemberwortel,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl azijn,  
60 g witte basterdsuiker,  
1/2 zakje verse koriander,  
3 eetlepels gemalen kokos (zakje, AH),  
glazen weckpot (inhoud 1/2 liter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in hele dunne reepjes snijden. Gemberwortel schillen en heel fijn snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Mango met rode peper, gember, ui en knoflook in pan met dikke bodem doen. Azijn en suiker toevoegen, geheel doorroeren en ca. 1 uur met deksel schuin op pan op laag vuur laten pruttelen tot mango uit elkaar valt. Koriander fijn knippen en met kokos door mangochutney mengen. Mangochutney in steriele weckpot scheppen en laten afkoelen. Chutney is in koelkast ongeveer twee weken houdbaar. Serveren bij Indiase gerechten. Ook lekker met gerookte kipfilet, gebakken lamskoteletjes of een gebakken kabeljauwfilet als hoofdgerecht.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per pot: 720 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 10 g - koolhydraten 155 g

## Mangochutney met pistachenootjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 1/2 liter

2 mango's,  
1 rode peper,  
3 cm verse gemberwortel,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl azijn,  
60 g witte basterdsuiker,  
50 g gepelde pistachenootjes,  
1 theelepel kardemom-vruchtenpoeder (AH)  
glazen weckpot (inhoud 1/2 liter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in hele dunne reepjes snijden. Gemberwortel schillen en heel fijn snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Mango met rode peper, gember, ui en knoflook in pan met dikke bodem doen. Azijn en suiker toevoegen, geheel doorroeren en ca. 1 uur met deksel schuin op pan op laag vuur laten pruttelen tot mango uit elkaar valt. Pistachenootjes fijnhakken en met kardemom door mangochutney mengen. Mangochutney in steriele weckpot scheppen en laten afkoelen. Chutney is in koelkast ongeveer twee weken houdbaar. Serveren bij Indiase gerechten. Ook lekker met gerookte kipfilet, gebakken lamskoteletjes of een gebakken kabeljauwfilet als hoofdgerecht.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per pot: 920 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 28 g - koolhydraten 157 g

## Mangochutney met sesam en kerrie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 1/2 liter

2 mango's,  
1 rode peper,  
3 cm verse gemberwortel,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 dl azijn,  
60 g witte basterdsuiker,  
50 g sesamzaad,  
1 theelepel kerriepoeder,  
glazen weckpot (inhoud 1/2 liter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Peper wassen, schoonmaken en in hele dunne reepjes snijden. Gemberwortel schillen en heel fijn snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Mango met rode peper, gember, ui en knoflook in pan met dikke bodem doen. Azijn en suiker toevoegen, geheel doorroeren en ca. 1 uur met deksel schuin op pan op laag vuur laten pruttelen tot mango uit elkaar valt. In droge koekenpan sesamzaadjes in ca. 1 minuut goudbruin roosteren, iets laten afkoelen. Sesamzaadjes met kerriepoeder door mangochutney mengen. Mangochutney in steriele weckpot scheppen en laten afkoelen. Chutney is in koelkast ongeveer twee weken houdbaar. Serveren bij Indiase gerechten. Ook lekker met gerookte kipfilet, gebakken lamskoteletjes of een gebakken kabeljauwfilet als hoofdgerecht.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per pot: 935 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 28 g - koolhydraten 157 g

## Mangococktail met rum en gember

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen,  
2 grote, rijpe mango's,  
2 dl (witte) rum (slijter),  
2 dl Blue Curacao (slijter),  
4 eetlepels gembersiroop (flesje, Royal Mail),  
1 dl grenadine (of rode limonadesiroop),  
4 eetlepels suiker,  
12 ijsblokjes,  
4 royale cocktailglazen,  
4 rietjes,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Limoenen uitpersen. Mango's schillen, 4 schijfjes eraf snijden achterhouden. Rest van mango's in blokjes snijden. In keukenmachine mangoblokjes met 1/2 liter water glad pureren. Mengsel boven cocktailshaker (of hoge beker met deksel) door zeef wrijven. Rum, Blue Curacao, gembersiroop en limoensap toevoegen en goed door elkaar schudden. Grenadine op schoteltje schenken, suiker op ander schoteltje strooien. Rand van glazen in grenadine dopen en vervolgens in suiker drukken. Ijsblokjes in zeef doen en onder koud water afspoelen. In keukenmachine ijsblokjes vergruizen. IJs over glazen verdelen en cocktail erop schenken. Garneren met schijfjes mango en rietjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën eiwit  
0 g - vet 0 g - koolhydraten 80 g

## Mango-kaneelijs met gember

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bak Eko kaneelroomijs (750 ml, Bertha),  
1 mango,  
2 gemberbolletjes (potje),  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 33 g

## Mangoroompuddinkje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 5 g - koolhydraten 43 g

## Mangosorbet met pecannoten

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

75 g pecannoten (bakje à 120 g, AH),  
1 man go,  
2 dl vers sinaasappelsap (flesje, AH Huistraiteur),  
8 eetlepels schenkstroop (Van Gils),  
3/4 liter vanilleroomijs,  
1/4 liter bronwater,  
sla groom uit een spuitbus,  
4 grote hoge ijscoupes of glazen à ca. 4 dl,  
8 rietjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Pecannoten fijnhakken. Mango schillen, vruchtvlies in plakken van pit snijden en in stukjes snijden. Sinaasappelsap en helft van mango over coupes verdelen. In elke coupe 1 eetlepel schenkstroop scheppen. Met ijsbolletjeslepel vanille-ijs in coupes scheppen. Rest van mangostukjes en 3 à 4 deel van pecannoten erover verdelen. Rest van schenkstroop erover schenken. Coupes aanvullen met bronwater. In elke coupe flinke toef slagroom spuiten en rest van pecannoten erover strooien. In elke coupe twee rietjes steken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 23 g - koolhydraten 65 g

## Mango-yoghurtmousse

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 blaadjes witte gelatine,  
2 man go's,  
1 eetlepel limoensap,  
3 eetlepels suiker,  
125 ml sla groom,  
150 ml Griekse yoghurt (Fage Total),  
4 toefjes munt

### ***Bereiding***

Bereiden: Gelatineblaadjes in ruim koud water 5 minuten weken. Mango's schillen, vruchtvlees van pit lossnijden en 4 mooie plakjes achterhouden voor garnering. Rest pureren. In pan mangopuree met limoensap en 2 eetlepels suiker ca. 3 minuten laten koken. Gelatineblaadjes uitknijpen en van vuur af door mangopuree roeren. Mengsel laten afkoelen, af en toe omscheppen. Slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Yoghurt door mangopuree roeren, slagroom erdoor spatelen. Mangomousse over vier coupes verdelen en in koelkast laten opstijven. Mousse voor serveren garneren met mango en munt.

Bereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 3 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 17 g - koolhydraten 33 g

## Marinade voor 500 gram bieflapjes

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	marinade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

4 eetlepels ketjap manis,  
2 eetlepels sherry,  
1 eetlepel gembersiroop,  
1 teentje knoflook,  
1 theelepel bruine basterdsuiker,  
1 theelepel sambal trassi,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In kom ketjap, sherry en gembersiroop door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Basterdsuiker en sambal erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= marinade). Vlees (in blokjes of reepjes gesneden) erdoor scheppen. Afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten staan. Af en toe omscheppen.

## Marinade voor 500 gram kipfilet

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	marinade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

3 eetlepels droge witte wijn,  
2 eetlepels olie,  
1 eetlepel citroensap,  
1 theelepel citroenrasp,  
2 theelepels djahé,  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar, AH),  
1 theelepel suiker,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In kom wijn, olie, citroensap, citroenrasp, djahé, koriander en suiker door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= marinade). Kip (in blokjes of reepjes gesneden) erdoor scheppen. Afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten staan. Af en toe omscheppen.

## Marlijnfilet met paprikadressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 7 g - koolhydraten 3 g

## Marokkaanse kikkererwtenschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gedroogde kikkererwten,  
2 grote uien,  
2 teentjes knoflook,  
400 g lamsvlees (lamsbout zonder been),  
2 theelepels paprikapoeder,  
1 theelepel gemalen komijn,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 vleesbouillontabletten,  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g),  
2 takjes munt

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met ruim koud water kikkererwten ca. 8 uur weken. Intussen uien en knoflook pellen en snipperen. Lamsvlees in grove stukken snijden. In kommetje paprikapoeder, komijn, kaneelpoeder, zout en peper door elkaar roeren.

Bereiden: In vergiet kikkererwten laten uitlekken. In braadpan olie verhitten. Lamsvlees in ca. 3 à 4 minuten bruin bakken. Ui, knoflook en kruidenmengsel erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Kikkererwten, tomatenblokjes met vocht en 1/2 liter water erdoor scheppen. Aan de kook brengen en kikkererwten met deksel schuin op pan in ca. 1 1/2 uur zachtjes gaar koken, kikkererwten moeten wel stevig blijven. Muntblaadjes fijnhakken en op laatste moment toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met couscous of rijst.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 8 uur

Bereiden: ca. 1 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 26 g - koolhydraten 29 g

## Medaillonspies met tomaten-avocadosalsa

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine rode uien, 120 ml citroensap,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
4 laurierblaadjes,  
2 theelepels paprikapoeder,  
8 medaillonspiesen (à ca. 90 g),  
2 vleestomaten, 2 avocado's,  
4 takjes selderij, zout,  
peper,  
tabasco,  
keukenpapier,  
lage schaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Uien pellen en fijnsnipperen. In kom olie, 80 ml citroensap, helft van ui, laurierblad en paprikapoeder door elkaar mengen. Op smaak brengen met peper. Spiesen in schaal leggen. Marinade over spiesen sprenkelen. Spiesen ca. 1 uur op koele plek laten staan. Intussen in steelpan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Avocado's schillen, pit verwijderen en in kleine blokjes snijden. In kom tomaat, avocado, rest van citroensap en ui door elkaar scheppen. Selderij erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout, peper en enkele druppels tabasco. Tot gebruik in koelkast laten staan.

Bereiden: Medaillons droogdeppen met keukenpapier. Medaillons op barbecue in ca. 10 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Spiesen op borden leggen. Salsa ernaast scheppen. Serveren met saffraanrijst.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 22 g - koolhydraten 7 g

## Mediterraan auberginetaartje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines,  
6 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 vleestomaten,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
3 theelepels Provençaalse kruiden,  
2 eetlepels blanke rozijnen,  
2 eetlepels pijnboompitten,  
250 g zachte geitenkaas (Chevre de Bellay),  
zout, peper,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
4 eenpersoons taartvormpjes à doorsnede ca. 20 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan water aan de kook brengen. Aubergines wassen, in blokjes snijden, bestrooien met zout en ca. 30 minuten laten staan. Intussen bladerdeeg laten ontdooien. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aubergines afspoelen en vocht eruitdrukken. In koekenpan olie verhitten en aubergineblokjes bakken. Knoflook erboven uitpersen, helft van kruiden toevoegen en ca 3 minuten al omscheppend bakken. Tomaatblokjes toevoegen en ca. 5 minuten meebakken. Rozijnen en pijnboompitten erdoor scheppen en pittig op smaak brengen met zout en peper. Vormpjes invetten. Bladerdeeg uitrollen tot langwerpige lap. Hieruit 4 rondjes steken van ca. 22 cm. Vormpjes bekleden met deeg. Auberginemengsel erin scheppen. Geitenkaas in plakken snijden en erop leggen. Bestrooien met rest van kruiden. Taartjes in midden van oven in ca. 15 à 20 minuten gaarbakken. Serveren met frisse gemengde salade.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Voorbereiden: ca. 35-minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 780 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 63 g - koolhydraten 38 g

## Mediterrane tomatenbouillon

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g runderpoelet/soepvlees,  
1 soepbeen/mergpijpje,  
1 kleine ui,  
1 dunne prei,  
3 worteltjes,  
1 stengel bleekselderij,  
2 takjes peterselie,  
2 takjes tijm,  
1 laurierblaadje,  
1 stukje foelie,  
1 eetlepel zwarte peperkorrels,  
zout,  
3 tomaten,  
3 bosuitjes,  
6 zwarte olijven zonder pit,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel verse tijm,  
100 g geitenkaas,  
schone theedoek zonder wasmiddelluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Runderpoelet en soepbeen in pan doen en 1 1/2 liter koud water toevoegen. Onafgedekt op laag vuur langzaam aan de kook brengen. Intussen ui pellen en snipperen. Prei, worteltjes en bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Met schuimspaan schuim van bouillon scheppen. Groenten, peterselie, tijm, laurier, foelie en peperkorrels aan bouillon toevoegen. Bouillon onafgedekt op heel laag vuur met vlamverdeler eronder ca. 4 uur laten trekken (niet laten koken). Theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Zeef boven andere pan hangen. Bouillon door zeef schenken. (Stukjes vlees kleiner snijden en weer aan bouillon toevoegen.) Bouillon eventueel op smaak brengen met zout. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Olijven in plakjes snijden. In grote pan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaatblokjes en tijm ca. 3 minuten zachtjes aanfruiten. Bouillon toevoegen en geheel ca. 10 minuten op laag vuur verwarmen. Tomatenbouillon in vier soepkommen scheppen. Geitenkaas verkrumelen en als bergje in midden van soep leggen. Bosui en olijven erover strooien.

Bereiden: ca. 4 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 12 g - koolhydraten 2 g

## Mediterrane yoghurtsaus

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/4 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
4 gedroogde tomaten op olie (potje à 200 g, Saggi Ortaggi),  
8 zwarte olijven zonder pit,  
1 bakje Griekse yoghurt (150 g, Fage),  
2 theelepels gehakte knoflook (potje, Flower Brand),  
zout,  
(versgemalen) vierseizoenenpeper

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Blaadjes en naaldjes van kruiden rissen en fijnknippen. Tomaatjes en olijven fijnhakken en mengen met yoghurt. Knoflook en kruiden erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Saus afgedekt ca. 2 uur (in koelkast) laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

Bereiden: Yoghurtsaus nogmaals doorroeren en op kamertemperatuur serveren. Lekker bij geroosterde groente, lamsvlees en entrecote.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 7 g - koolhydraten 3 g

## Melk-boterbol met salami en paprika

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 augurken,  
4 theelepels gedroogde salie,  
4 eetlepels paprikasalade (pot à 340 g, AH),  
80 g brie,  
4 melk-boterbollen,  
8 theelepels grove mosterd,  
120 g salami flinterdun

### ***Bereiding***

Bereiden: Augurken in kleine blokjes snijden. In kom augurk, salie en paprikasalade door elkaar scheppen. Brie in plakjes snijden. Melk-boterbollen doormidden snijden. Helften besmeren met mosterd. Onderste helften beleggen met salami. Salade erover verdelen en beleggen met brie. Bovenste helft van kadet erop leggen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 19 g - koolhydraten 27 g

## Meloen en aardbeien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 1 g- koolhydraten 12 g

## Meloen met drie hamsoorten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

2 (Galia) meloenen,  
1/2 bakje rode bessen,  
6 plakken Parmaham,  
6 plakken beenham,  
6 plakken Yorkham met tijm,  
12 ronde (party)crackers,  
1 pakje(Deense) verse roomkaas met kruiden (AH),  
meloenbolletjeslepel

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Meloenen halveren. Met meloenbolletjeslepel zoveel mogelijk bolletjes uit meloenhelften steken. Meloen overdoen in glazen schaal. Bessen voorzichtig wassen en laten uitlekken. Plakjes ham oprollen. (Meloen en ham tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.)

Bereiden: Crackers besmeren met roomkaas en op bord leggen. Meloen garneren met takjes bessen. Crackers, meloen en ham op tafel zetten.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 14 g - koolhydraten 22 g

## Meloen met geitenkaas

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	kaas	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rijpe Galia meloen,  
4 Feuillette honing (geitenkaasjes),  
1 zakje verse munt (15 g),  
4 theelepels witte-(wijn)azijn,  
4 theelepels witte basterdsuiker

### ***Bereiding***

Bereiden: Meloen in vier parten snijden. Pitjes eruit scheppen en meloen langs schil lossnijden. Meloen in dunne partjes snijden, hierbij ca. 4 eetlepels sap opvangen. Geitenkaasjes op midden van vier grote borden zetten, partjes meloen er waaivormig omheen leggen. Blaadjes munt fijnknippen. Azijn, suiker en meloensap tot dressing roeren. Munt erdoor roeren. 2/3 Deel van munt dressing op kaasjes scheppen, rest over meloen sprenkelen.

Bereiden. ca 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 31 g - koolhydraten 17 g

## Meloen met Serano-ham

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 14 g - koolhydraten 14 g

## Meringue met cappuccinoroom

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 4 g - koolhydraten 38 g

## Meten en wegen

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

In de meeste recepten worden benodigde hoeveelheden duidelijk aangegeven. Het gewicht wordt in grammen, of in afgestreeken thee- of eetlepels aangegeven. Vloeistoffen worden in milliliters (ml) decililiters (dl) of liters (l) aangegeven.

Kopjes en lepels

Heb je geen maatbeker bij de hand, dan kun je ook lepels en kopjes gebruiken. 1 theelepel bevat 3 ml, 1 eetlepel 15 ml, en een kopje 1,5 dl. De hoeveelheid vloeistof in een kopje is altijd gelijk. Met vaste ingrediënten is dit wat ingewikkelder omdat deze een verschillend soortelijk gewicht hebben. Met andere woorden een eetlepel rozijnen is altijd zwaarder dan een eetlepel aardappelmeel. Overigens betekent een eetlepel of een theelepel altijd een afgestreeken lepel.

1 eetlepel weegt

aardappelmeel 7 g

bloem 7 g

boter of margarine 4 g

cacao 8 g

maïzena 7 g

rozijnen 10 g

suiker 12 g

zout 15 g

Engelse en Amerikaanse maten

Afkorting betekenis Nederlands begrip

1 oz 1 ounce ca. 28 gram

1 lb. 1 pound ca. 450 gram

1 qt 1 quart ca. 9,5 dl

1 gal 1 gallon 4 quarts = 3,8 liter

1 pt 1 pint ca. 4,75 deciliter

1 tbs 1 tablespoon 1 eetlepel, 15 ml

1 tsp 1 teaspoon 1 theelepel, 5 ml

1 cup 1 cup ca. 2 1/3 deciliter

Meetinstrumenten

Weegschalen

Met een digitale weegschaal kun je ingrediënten tot op de gram nauwkeurig afwegen. Bovendien kun je met de meeste digitale weegschalen twee verschillende ingrediënten in een kom wegen. Eerst weeg je bijvoorbeeld 100 g suiker, daarna zet je de weegschaal weer op 0 en voeg je bijvoorbeeld cacao poeder

## Metten en wegen

---

in de gewenste hoeveelheid toe. Een mechanische weegschaal is uitstekend voor het dagelijks gebruik in de keuken, al is hij minder nauwkeurig dan een digitale weegschaal.

### Maatlepels

In plaats van een weegschaal of eetlepels, kun je ook speciale maatlepels gebruiken. Niet elke eetlepel is immers even groot. Let wel op dat bijvoorbeeld de Engelse theelepels groter is dan onze Hollandse, deze bevat namelijk 5 ml tegenover onze 3 ml.

### Maatbekers

Er zijn verschillende soorten maatbekers waarbij sommige niet alleen Nederlandse maar ook Engelse en Amerikaanse maten aangeven. Andere bekers geven ook hoeveelheden rijst, bloem, suiker enz. aan.

## Mexicaanse groentesoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (olijf)olie,  
1 zak Mexicaanse-groentemix (400 g, AH),  
1 eetlepel Mexicaanse-kruidenmix (Casa Fiësta),  
1 pak tomatensap (1 liter),  
3 (kruiden)bouillontabletten,  
1 bakje verse avocadodip (115 g, AH Huistraiteur),  
1 bekertje zure room (125 ml),  
1/2 zakje verse koriander (à 15 g),  
1 kuipje volvette smeerkaas (100 g),  
1 klein zakje tortillachips (75 g, Casa Fiësta)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan olie verhitten. Groentemix met Mexicaanse kruiden al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Toevoegen: tomatensap, 1/2 liter water en bouillontabletten. Aan de kook brengen en groente in ca. 10 minuten zachtjes gaarkoken. In kom avocadodip en zure room door elkaar roeren. Korianderblaadjes van takjes plukken en fijn knippen. Smeerkaas aan soep toevoegen en al roerend laten smelten. Soep in vier grote soepkommen scheppen. In midden flinke lepel avocado-room scheppen. Tortillachips en koriander erover strooien. Direct serveren. Lekker met kaas-uienstokbrood.

Bereidingstijd: 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 27 g - koolhydraten 29 g

## Mexicaanse maaltijdsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 blikje rode kidneybonen (netto 400 g),  
2 tomaten,  
3 eetlepels olie,  
2 eetlepels citroensap,  
3 theelepels tacokruiden (AH),  
1 zakje gemengde sla (200 g),  
1 blikje maïskorrels (netto 150 g),  
250 g Mexicaanse rundvleesreepjes

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In zeef kidneybonen afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Tomaten Wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In kom 2 eetlepels olie, citroensap en tacokruiden tot dressing roeren. Bonen, tomaten- stukjes, sla en maïs erdoor scheppen. In koekenpan rest van olie verhitten. Vleesreepjes in ca. 1 minuut al omscheppend gaar bakken. Vleesreepjes door salade scheppen. Serveren in bijvoorbeeld taco's of tacotrays (Casa Fiësta).

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 16 g - koolhydraten 18 g

## Mexicaanse rijst met cervelaatworst

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

1/2 rode paprika,  
1 eetlepel olie,  
50 g langkorrelrijst,  
1/2 eetlepel tacokruiden (AH),  
1/2 vleesbouillontablet,  
50 g cervelaatworst (plakjes),  
2 bosuitjes,  
3 eetlepels maïskorrels (blik)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. In (hapjes)pan olie verhitten. Paprika al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Rijst en kruiden toevoegen en' al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. 1/4 Liter water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Rijst in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen cervelaat in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Cervelaat en maïs door rijst roeren en ca. 2 minuten meewarmen. Bestrooien met bosui.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
vet 30 g - eiwit 15 g - koolhydraten 49 g

## Mexicaanse salsaburgers

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

15 g tortilachips nacho cheese (zak à 125 g, AH),  
1 sjalotje,  
3 takjes koriander,  
2 vleestomaten,  
250 g rundertartaar,  
1 ei,  
zout,  
2 theelepels tacokruiden,  
1 eetlepel olie,  
4 flour tortilla's,  
1 bakje avocadodip (115 g, AH Huistraiteur),  
4 eetlepels salsasaus (bakje à 170 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Chips verkrumelen. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Steeltjes van koriander snijden, blaadjes fijnsnijden. Tomaten wassen en in dunne plakken snijden. Tartaar in kom doen. Chipskrumels, sjalotjes, knoflook, koriander, ei, zout en tacokruiden door tartaar kneden. Gehakt in vieren verdelen. Met vochtige handen gehakt tot 4 hamburgers vormen. In koekenpan olie verhitten. Hamburgers ca. 8 minuten bruin en krokant bakken, halverwege keren. Intussen tortilla's volgens gebruiksaanwijzing op verpakking in magnetron verwarmen tot ze soepel zijn. Tortilla's tot helft bestrijken met avocadodipsaus. Op avocadodipsaus plakken tomaat verdelen. Hamburgers erop leggen. Op elke hamburger eetlepel salsa scheppen. Tortilla dubbelklappen.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 16 g - koolhydraten 29 g

## Mexicaanse 'wraps'

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje slamelange (100 g),  
1 zakje verse koriander,  
4 bloemtortilla's (Boske),  
200 g fricandea (vleeswaar),  
1 potje salsadip mild (ca. 280 g, AH),  
1 bakje avocadodip (115 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sla en koriander over tortilla's verdelen. Fricandea in reepjes snijden. In pan salsadip met fricandea verwarmen en over sla verdelen. Tortilla's oprollen tot trechter en aan onderkant omslaan. Avocadodip apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 8 g - koolhydraten 16 g

## Mie goreng

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie,  
zout, peper,  
4 eetlepels olie,  
400 g Chinese roerbakmix,  
2 teentjes knoflook,  
3 eetlepels mix voor nasi goreng (zakje, Conimex),  
1 duopak hamreepjes (200 g, AH),  
2 eieren,  
ketjap manis,  
sambal oelek

### ***Bereiding***

Bereiden: In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie erin leggen en ca. 4 minuten laten wellen. In wok 3 eetlepels olie verhitten. Chinese roerbakmix erdoor scheppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Nasi gorengkruiden erdoor scheppen. ca. 3 minuten roerbakken en ca. 2 minuten afgedekt verwarmen. Intussen in kom eieren loskloppen met zout en peper. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Eimengsel over panbodem laten uitvloeien en in ca. 2 minuten laten stollen. In vergiet mie laten uitlekken. Mie en hamreepjes door groente scheppen en al omscheppend nog ca. 3 minuten verwarmen. Op smaak brengen met sambal, ketjap, zout en peper. Omelet oprollen en in reepjes snijden en over mie goreng verdelen. Serveren met komkommer, kroepoek en seroendeng.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 20 g - koolhydraten 50 g

## Mie met kipfilet

---

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

zout,  
2 theelepels sesamzaadjes (AH),  
100 g kipfilet (vleeswaren),  
2 bosuitjes,  
1/3 pak Chinese eiermie (a 250 g, Soubry),  
1/4 komkommer,  
1/2 tomaat,  
1 eetlepel olie,  
1/2 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1/2 theelepels sesamoliel (Chinese Emperor),  
peper,  
1/2 eetlepel bieslook (diepvries, iglo)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen in droge koekenpan sesamzaadjes al omscheppend ca. 1 a 2 minuten roosteren. Kipfilet in reepjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Bosuitjes schoonmaken en schuin in reepjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Mie aan kokend water toevoegen en gaar laten worden volgens gebruiksaanwijzing. Intussen komkommer wassen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Tomaat wassen en in plakjes snijden. In vergiet mie laten uitlekken. In wok of hapjespan olie verhitten. Reepjes kip toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Mie toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Bosui, sojasaus en sesamoliel toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meewarmen. Mie-kipmengsel op bord scheppen. Sesamzaad erover strooien. Plakjes komkommer en tomaat ernaast leggen. Bestrooien met zout, peper en bieslook.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 31 g - koolhydraten 66 g

## Mienestje met kruidige rosbief

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

8 gedroogde tomaatjes op olie (potje à 200 g, Saggi Ortiaggi),

8 plakjes runderrookvlees,

16 blaadjes verse salie,

8 lapjes rosbief à la minute (280 g),

ca 250 g eiermie,

40 g boter of margarine,

4 teentjes knoflook,

2 dl droge rode wijn,

1 pot vleesfond (380 ml, AH),

8 cocktailprikkers,

aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen tomaatjes heel fijn hakken. Rookvlees met salieblaadje op rosbief leggen en met cocktailprikkers vaststeken. Rest van salie in dunne reepjes snijden. Mie in kokend water leggen en van vuur af ca. 4 minuten laten wellen. Intussen vier borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Rosbief met rookvleeskant in pan leggen en ca. 1 minuut bakken, keren en in nog ca. 1 minuut bruin bakken. Onder aluminiumfolie warmhouden. Knoflook pellen en boven bakvet uitpersen. Tomaatjes erdoor roeren en ca. 1/2 minuut zachtjes fruiten. Wijn en fond toevoegen en op hoog vuur in ca. 2 minuten iets laten inkoken. Mie in vergiet laten uitlekken. Jus over borden verdelen. Met vork helft van mie tot nestje draaien en op bord leggen. Rest van mie tot nestje draaien en op andere bord leggen. Plakjes rosbief erop leggen. Saliereepjes in jus strooien. Serveren met sperziebonen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 600 kilocalorieën  
eiwit 49 g - vet 24 g - koolhydraten 47 g

## Mieschotel met pittige vleesreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

zout,  
350 g rundvleesreepjes,  
3 theelepels szechuan-kruiden (McCormick),  
2 eetlepels olie,  
1 zak panklare roerbakmix (400 g),  
250 g mihoen,  
1 bakje roze garnalen (125 g, AH),  
1 theelepel sambal oelek,  
1 eetlepel sojasaus

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan ruim heet water met zout aan de kook brengen. Vleesreepjes bestrooien met szechuan-kruiden. In wok of hapjespan olie verhitten. Vleesreepjes ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Op bord scheppen. In bakvet roerbakgroenten ca. 4 minuten roerbakken. Intussen mihoen in kokend water leggen en van vuur af in ca. 4 minuten gaar laten worden. Vleesreepjes en garnalen door groenten scheppen. Al omscheppend nog ca. 2 minuten verwarmen. Op smaak brengen met sambal en sojasaus. Mihoen afgieten en over vier borden verdelen. Vlees-groentemengsel erop scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 31 g - koolhydraten 57 g

## Mihoen met Japanse biefstukreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje mihoen (500 g, AH),  
1 eetlepel olie,  
1 bakje Japanse biefstukreepjes (ca. 200 g),  
1 blikje bamboescheuten (Daily, netto 230 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Volgens gebruiksaanwijzing mihoen verwarmen. Intussen in wok olie verhitten en biefstukreepjes in ca. 1 minuut al omscheppend gaar bakken. Vervolgens uitgelekte bamboescheuten toevoegen. Mihoen over twee borden verdelen en biefstukreepjes erop scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 7 g - koolhydraten 86 g

## Mihoen met kip en cashewnoten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g mihoen,  
4 kipfilet (à ca. 120 g),  
4 eetlepels sojasaus,  
1 eetlepel citroensap,  
2 rode paprika's,  
4 bosuitjes,  
40 g boter of margarine,  
4 eetlepel (gezouten) cashewnoten

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kipfilets in reepjes snijden. Sojasaus en citroensap mengen en met reepjes kipfilet mengen. Van paprika's zaadjes en zaadlijsten verwijderen en paprika in reepjes snijden. Bosuitje schoonmaken en in stukjes snijden.
2. Mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Intussen boter smelten. Kip, paprika en bosuitjes al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Mihoen laten uitlekken en mengen met kimpengsel. Bestrooien met cashewnoten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 675 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 16 g -  
koolhydraten 94 g

## Milanese groenteschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blik witte bonen (à 360 g),
- 1 eetlepel olie,
- 1 pak Italiaanse roerbakmix (400 g),
- 1 pak Italiaanse gehaktballetjes (120 g, AH Snackpack)

### ***Bereiding***

Bereiden: Witte bonen in zeef doen, afspoelen onder koud water en laten uitlekker. In wok of roebakpan olie verhitten en roerbakmix met witte bonen ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Italiaanse gehaktballetjes toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 17 g - koolhydraten 34 g

## Millefeuille met feta en groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 vellen fillobladerdeeg (diepvries),  
30 g boter of margarine,  
6 bosuitjes,  
1 courgette,  
1 teentje knoflook,  
200 g feta,  
6 cherrytomaatjes,  
2 eetlepels olie,  
2 zakjes peultjes en wortelen (à 200 g),  
1 1/2 eetlepel rode pesto (AH Huistraiteur), peper,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 2 dagen van tevoren.) (Van tevoren fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten. In steelpan boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. 3 Vellen fillobladerdeeg met keukenschaar in plakken van ca. 20 x 10 cm knippen. Op bakplaat 6 plakken leggen en met kwastje dun bestrijken met gesmolten boter. In midden van oven plakken in ca. 7 minuten goudbruin bakken. Plakken met pannenkoekenmes van bakplaat nemen en op bakpapier laten afkoelen. Op zelfde manier nogmaals 6 plakken fillobladerdeeg bakken. Plakken tot gebruik bewaren in goed afsluitbare trommel.

Bereiden: Bosuitjes schoonmaken. Van groene bovenkant ca. 2 cm in ringetjes snijden, rest in stukken van 2 cm snijden. Courgette schoonmaken, wassen, halveren en in plakjes snijden. Knoflook pellen. Feta in kleine blokjes snijden. Cherrytomaatjes schoonmaken, wassen en halveren. Vier borden voorverwarmen. In wok of hapjespan 2 eetlepels olie verhitten. Courgetteplakjes toevoegen en ca. 3 minuten roerbakken. Knoflook erboven uitpersen. Bosuitjes, peultjes en wortelen toevoegen en ca. 4 minuten meebakken. Pesto erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper. Fetablokjes erdoor scheppen. Op warme borden elk 1 plak fillobladerdeeg leggen en 1/8 deel van groenten erop scheppen. Hierop weer 1 plakje fillobladerdeeg leggen. Rest van groenten erop scheppen en afdekken met laatste plakje bladerdeeg. Garneren met cherrytomaatjes en ringetjes bosui. Serveren met paddestoelenrisotto.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 24 g - koolhydraten 32 g

## 'Millefeuille' met gravad lachs en zeezout

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakjes gravad lachs (gemarineerde zalm, à 100 g, AH),  
4 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 eieren,  
1 theelepel zeezout,  
1 eetlepel imitatiekaviaar (potje, Kesterloo),  
4 takjes dille

### ***Bereiding***

Bereiden: Gravad lachs uit verpakking nemen. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bladerdeegplakjes in ca. 5 minuten laten ontdooien en diagonaal doorsnijden. Intussen 1 ei in ca. 10 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en pellen. Andere ei in kommetje loskloppen. Driehoekjes bladerdeeg op bakplaat leggen en met vork meerdere malen inprikken. Plakjes bestrijken met losgeklopt ei en licht bestrooien met zeezout. Plakjes in midden van oven in 10 à 15 minuten lichtbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en laten afkoelen. Intussen gekookt ei fijnhakken. Op vier borden elk 1 bladerdeegdriehoekje leggen en zalm erover verdelen. Bestrooien met gehakt ei en kaviaar. Andere bladerdeegdriehoekje op zalm leggen. Garneren met dille.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 21 g - koolhydraten 14 g

## Millenniumbubbels

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 flûtes

1/2 pak Double Délice (à 1 liter, Tropicana gekoeld vruchtensap),

1 dl perziklikeur (slijter),

1 fles Champagne brut (0,75 l),

8 physalis (fruit)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Sinaasappel-perzikdrank en perziklikeur in diepvriesdoos schenken en door elkaar roeren. In diepvries in ca. 4 uur bevroren. Na 2 uur drank omscheppen, hierbij ijskristallen van wand losmaken. Daarna dit nog 2 maal herhalen.

Bereiden: Granita uit diepvries nemen (als granita te hard bevroren is deze 15 minuten van tevoren in koelkast zetten). Granita over flûtes verdelen, champagne erover schenken. Glazen garneren met physalis. Direct serveren.

Vorbereiden: ca. 5 minuten, Wachtijd: ca. 4 uur, Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 10 g

## Minestrone con pesto

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zak panklare Italiaanse groentemix (400 g),  
1 potje witte bonen in tomatensaus (350 g),  
50 g macaronischelpjes,  
1 pot tomatenbouillon (340 ml, AH),  
1 Italiaanse cervelaatworst (250 g, Stegeman),  
3 eetlepels groene pesto (potje, Grand'Italia),  
1/2 zakje fijn geraspte Parmezaanse kaas (100 g, Grozette)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Groentemix, witte bonen met saus, macaroni, tomatenbouillon + 2 potten Water in (soep)pan doen en al roerend aan de kook brengen. Intussen worst in blokjes snijden. Worst toevoegen en soep afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar koken. Pesto erdoor roeren. Soep in vier diepe borden scheppen en bestrooien met kaas. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood, AH).

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 30 g - koolhydraten 31 g

## Mini-clubsandwiches

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 plakjes ontbijtspek,  
4 sneetjes wit casinobrood,  
1 eetlepel boter,  
1 plakje harde geitenkaas (ca. 25 g),  
2 blaadjes eikenbladsla,  
2 eetlepels roomkaas met gember op kamertemperatuur (á 125 g, Buko),  
6 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
keukenpapier,  
4 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: In droge koekenpan spek in ca. 3 minuten knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Intussen korsten van brood snijden en in broodrooster roosteren. Sneetjes brood aan één kant met boter besmeren. Besmeerde kant van 1 sneetje brood beleggen met plak kaas en blaadje sla. Volgende sneetje brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Dik met roomkaas besmeren, bieslook erboven in stukken knippen. Afdekken met onbesmeerde kant van sneetje brood en beleggen met ontbijtspek en blaadje sla. Laatste sneetje brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Met scherp mes sandwich van boven naar beneden in vieren snijden. Elke minisandwich met cocktailprikker vastzetten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 9 g - koolhydraten 13 g

## Mini-kaastaartjes met shii-takes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

1 bakje shii-takes (100 g, AH),  
10 rookamandelen (zakje à 150 g, AH),  
1 bakje Hüttenkäse (200 g, Danone),  
1 ei,  
1/2 bekertje crème fraîche (à 125 ml),  
1/2 zakje bieslook,  
1/2 zakje geraspte cheddar (à 100 g, UnieKaas),  
peper,  
zout,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
keukenpapier,  
1 muffinvorm met 12 holletjes of 8 papieren bakvormpjes

### ***Bereiding***

Bereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Shii-takes schoonvegen met keukenpapier. Steeltjes eraf snijden en shii-takes in plakjes snijden, grote plakken halveren. Shii-take in droge koekenpan op hoog vuur al omscheppend ca. 3 minuten roosteren. Amandelen hakken. In kom Hüttenkäse met ei en crème fraîche tot gladde massa kloppen. Bieslook erboven in stukjes knippen. Shii-take en cheddar erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Muffinvormpjes invetten. Mengsel over 8 muffinvormpjes verdelen. Bestrooien met amandelen. In midden van oven taartjes in ca. 25 minuten gaar bakken. Iets laten afkoelen en uit vormpjes nemen. Taartjes laten afkoelen en tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 9 g - koolhydraten 1 g

## Mini-sandwich met aardbei-peperpaté

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

100 g aardbeien,

8 sneetjes casino-witbrood,

50 g boter of margarine op kamertemperatuur,

100 g roompaté,

1 eetlepel roze peperbessen (Royal Mail),

1/2 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardbeien wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Korstjes van brood snijden. Brood dun met boter besmeren. Helft van brood met paté besmeren. Plakjes aardbei erover verdelen.

Peperbessen tussen 2 eetlepels pletten, over aardbei strooien. Tuinkers van bakje losknippen en over aardbei leggen. Afdekken met rest van sneetjes brood. Sandwiches diagonaal in vieren snijden.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 80 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 5 g - koolhydraten 7 g

## Mini-sandwich met gravad lachs

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

1/2 venkelknol,

8 sneetjes casino-bruinbrood,

75 g verse roomkaas (op kamertemperatuur, AH),

100 g gravad lachs (AH),

(versgemalen) zwarte peper,

keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Venkel schoonmaken en in dunne reepjes snijden. In pan met ruim kokend water venkel ca. 2 minuten koken, laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Korstjes van brood snijden. Brood met roomkaas besmeren. Helft van brood met zalm beleggen. Reepjes venkel erover verdelen. Bestrooien met peper. Rest van brood erop leggen en diagonaal in vieren snijden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 2 g - koolhydraten 5 g

## Minitaartjes met koriander

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

4 plakjes diepvries (roomboter)bladerdeeg,

1 bosuitje,

1/2 zakje verse koriander,

2 eieren,

3 eetlepels slagroom,

1 theelepel milde currypasta (Patak's),

75 g room brie,

75 g lichtgezouten cashewnoten,

1/2 bakje tuinkers,

(1/2 eetlepel olie om in te vetten),

2 muffinbakvormen met uitsparingen van ca. 3 à 4 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. Korianderblaadjes van takjes plukken. In kommetje eieren loskloppen met slagroom en currypasta. Uiringetjes en korianderblaadjes erdoor roeren. Brie in 16 blokjes snijden. Muffinvorm invetten. Plakjes deeg in vieren snijden. Elke uitsparing in muffinvorm met plakje deeg bekleden. Cashewnoten in vormen leggen. Eiermengsel erover schenken en in elke uitsparing 1 blokje brie leggen. In midden van oven taartjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Taartjes voorzichtig uit vorm nemen en op schaal zetten. Garneren met kleine toefjes tuinkers.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 115 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 5 g

## Mocca-chocolademousse

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

6 cacao-schuimbatons (pak á 150 g, AH),  
2 eetlepels koffielikeur (slijter),  
1 setje chocolademousse  
(2 bekertjes á 60 g, Chambourcy),  
slagroom uit spuitbus,  
4 paaseitjes,  
2 koffiekopjes á inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 4 g - koolhydraten 39 g

## Mokkaschuim met aardbeien

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 3 g - koolhydraten 18 g

## Montbriac in baconh

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

150 g Montbriac-kaas,  
12 plakjes bacon

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Korstjes van kaas snijden en kaas in 6 repen snijden. Repen in lengte halveren. Elke reep kaas in 1 plakje bacon wikkelen, er mag geen kaas meer te zien zijn.
2. Baconpakketjes op schaal leggen en schaal op tafel zetten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 21 g - koolhydraten 0 g

## Montbriac met champignons in port

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 10 g - koolhydraten 3 g

## Mosselen in pittige saus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën  
vet 5 g- eiwit 11 g- koolhydraten 3 g

## Mosselen met bier

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's roem),  
1 ui,  
2 eetlepels boter of margarine,  
1 zakje mosselgroenten (400 g, AH),  
2 laurierblaadjes,  
(versgemalen) witte peper,  
1 flesje yerseke mosselbier (of koninck)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooid. Ui pellen en snipperen. In grote pan boter verhitten. Ui ca. 3 minuten bakken. Mosselgroenten toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Mosselen, laurierblaadjes, peper en bier toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden.

3 Ongeopende mosselen weggooid en mosselen in pan serveren. (Serveren met kervel- of kerriedipsaus; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 10 g - koolhydraten 9 g

## Mosselen met Chinese kruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
1 sinaasappel,  
1 sjalotje,  
2 theelepels Chinese kruiden (Euroma),  
2 eetlepels (droge) sherry

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. Sinaasappel goed schoonboenen en schil eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. Sjalotje pellen en snipperen. In grote pan sinaasappelsap en rasp aan de kook brengen. Chinese kruiden en sherry erdoor roeren. Mosselen en sjalot toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. (Serveren met kerrie- of sojadipsaus; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 5 g - koolhydraten 5 g

## Mosselen met chorizo en tabasco

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
1 ui,  
2 teentjes knoflook, 100 g chorizo (stukje),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 dl droge witte wijn, tabasco,  
1 takje peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en uitpersen. Chorizo in blokjes snijden. In grote pan olie verhitten. Ui ca. 3 minuten bakken. Knoflook en chorizo ca. 2 minuten meebakken. Mosselen, wijn en scheutje tabasco toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. Peterselie erboven fijnknippen. (Serveren met limoen- of olijvenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 23 g - koolhydraten 5 g

## Mosselen met curry-preisau

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
2 uien,  
100 g rauwe ham (plakjes),  
3 eetlepels olie,  
150 g magere spekblokjes,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 theelepel kerriepoeder,  
1 zakje gesneden prei (250 g),  
1 blikje gepelde tomaten (netto 400 g),  
2 1/2 á dl droge witte wijn,  
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
4 takjes koriander (zakje á 15 g),  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Mosselen onder koud water schoonborstelen. Kapotte mosselen en mosselen die zich niet meer sluiten weggooien. Uien pellen en in ringen snijden. Ham in reepjes snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Uien, ham en spekblokjes ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kerriepoeder erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Prei, tomaten met vocht en 1 dl wijn erdoor roeren. Onafgedekt in. ca. 10 minuten tot dikke saus laten inkoken. Intussen mosselen, peterselie, .2 theelepels zout en rest van wijn in pan doen. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 5 minuten laten koken. Voorzichtig afgieten en in vergiet laten uitlekken. Saus op smaak brengen met zout en peper. Koriander erboven fijnknippen. Mosselen over vier borden verdelen. Iets saus ernaast scheppen, rest apart erbij serveren. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 413 kilocalorieën  
vet 30 g - eiwit 26 g - koolhydraten 10 g

## Mosselen met gemengde groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
2 rode paprika's,  
2 groene paprika's,  
2 bakjes champignons fijn (à 250 g),  
100 g boter of magarine,  
keukenpapier,  
2 bakken mosselen (à 2 kilo, AH),  
2 laurierblaadjes,  
10 takjes peterselie,  
10 takjes selderij,  
4 eetlepels kappertjes,  
1 dl anisette (slijter)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ui pellen en fijnsnipperen. Paprika's schoonmaken, wassen en in dunne repen snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In koekenpan boter verhitten, ui ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Paprika, champignons en laurierblad toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.

2. Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht aantikken. Sluit mossel zich niet, dan mossel verwijderen. In grote pan 1 dl water met mosselen aan de kook brengen. Mosselen afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaar koken, af en toe omschudden (dichte mosselen weggooien).

3. Intussen boven kommetje peterselie en selderij fijnknippen. Groenten, kruiden en kappertjes door mosselen scheppen. In steelpan anisette verwarmen en bij mosselen schenken. Mosselen omschudden. Serveren met stokbrood en frisse salade.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 31 g -  
koolhydraten 16 g

## Mosselen met prei en dragon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
2 preien,  
2 eetlepels boter of margarine,  
1 eetlepel gedroogde dragon,  
peper,  
1 dl witte wijn,  
2 eetlepels kappertjes (Royal Mail)

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggoaien. Preien wassen, schoonmaken en in ringen snijden. In grote pan boter verhitten. Preien al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Dragon en peper erover strooien. Mosselen, wijn en kappertjes toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden.

3 Ongeopende mosselen weggoaien en mosselen in pan serveren. (Serveren met kerriedipsaus of limoenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 11 g - koolhydraten 4 g

## Mosselen met spekjes en venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
1 venkelknol,  
1 eetlepel boter of margarine,  
75 g gerookte magere spekblokjes,  
1/2 pot visfond (à 380 ml, AH),  
1 eetlepel (witte-wijn) azijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. Venkel wassen, schoonmaken en in stukjes snijden (venkelgroen bewaren). In grote pan boter verhitten. Spekblokjes in ca. 5 minuten krokant bakken en uit pan scheppen. In achtergebleven bakvet op laag vuur venkel ca. 5 minuten bakken. Mosselen, fond en azijn toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. Bestrooien met spekblokjes en venkelgroen. (Serveer met kerveldipsaus of olijvenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 14 g - koolhydraten 4 g

## Mosselen met tomaten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
4 bleekselderij,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 blokje kruidenbouquet basilicum-tijm (Knorr),  
2 eetlepels tomatenpuree,  
4 takjes tijm,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiding:

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. Bleekselderij wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In grote pan olie verhitten. Bleekselderij al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Blokje kruidenbouquet toevoegen. Tomatenpuree en 1 dl water erdoor roeren. Tijmblaadjes erboven van takjes rissen en op smaak brengen met peper. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. (Serveren met olijvenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 9 g - koolhydraten 6 g

## Mosselen met tomatensalsa

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak mosselen (2 kilo, AH),  
2 sjalotjes,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 citroen,  
2 (tros)tomaten,  
1 teentje knoflook,  
1 rode Spaanse peper,  
1/2 zakje verse koriander,  
1/2 krop lollo biondo,  
dunschiller

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Sluit mossel zich niet, dan mossel verwijderen. In grote pan 1/4 liter water aan de kook brengen. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Met schuimspaan mosselen uit pan nemen (dichte mosselen weggooien). Mosselen uit schelp nemen en laten afkoelen.
2. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In koekenpan olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten op zacht vuur laten stoven. Citroen goed schoonboenen. Met dunschiller schil van citroen afhalen, in zeer dunne reepjes snijden en reepjes halveren. In steelpan weinig water aan de kook brengen. Schilletjes ca. 1 minuut koken, afgieten in zeef en afspoelen met koud water.
3. Tomaten wassen, in vieren snijden, pitjes verwijderen en in piepkleine stukjes snijden. Knoflook pellen en heel fijnsnipperen. Peper halveren, pitjes verwijderen en in piepkleine blokjes snijden. In kom mosselen, sjalot met olie, tomatenblokjes, knoflook, peper en citroen door elkaar mengen. Koriander erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Ca. 1 uur afgedekt in koelkast zetten.
4. Bereiden: Lollo biondo wassen, uitslaan en in reepjes snijden. Lollo biondo over vier bordjes verdelen. Mosselsalade over lollo biondo verdelen.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 14 g -  
koolhydraten 5 g

## Mosselen met tzatzikisaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 sjalotjes,  
2 teentjes knoflook,  
1 kleine Spaanse rode peper,  
1 bak mosselen (2 kilo, Zeelands Roem),  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
1 theelepel oregano,  
1/2 kruidenbouillontablet,  
6 eetlepels magere yoghurt,  
1 eetlepel halvanaise (AH),  
1 zakje mix voor tzatziki-yoghurdipsaus (6 g, Duyvis),  
schuimspaan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen en kleinsnijden. Mosselen onder koud water goed schoonboenen (eventueel beschadigde en open exemplaren verwijderen). Schaal voorverwarmen. In pan wijn met sjalot, knoflook, peper en oregano aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en oplossen. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. -5 à 8 minuten gaar koken, af en toe omschudden. Intussen yoghurt en halvanaise in kommetje doen en tzatzikimix erdoor roeren (= tzatzikisaus). Met schuimspaan mosselen met groente uit pan in schaal scheppen. Tzatzikisaus bij mosselen serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
vet 12 g - eiwit 22 g - koolhydraten 9 g

## Mosselen met vermout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
2 eetlepels kruidenboter,  
1 pakje paprika-mix (175 g, AH),  
1/2 dl droge witte vermout

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. In grote pan boter verhitten. Paprikamix ca. 5 minuten bakken. Mosselen, vermout en 1 dl water toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. (Serveren met kerrie-dipsaus of olijvenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 10 g - koolhydraten 6 g

## Mosselen op z'n Indiaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
1 eetlepel olie,  
2 wortels,  
1 ui,  
2 eetlepels milde currypasta (Indiase kruidenpasta, Pataks),  
1 takje peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. Wortels schoonmaken en in plakjes snijden. Ui pellen en snipperen. In grote pan olie verhitten. Wortel en ui hierin ca. 5 minuten fruiten. Currypasta en 1 1/2 dl water erdoor roeren. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. Peterselie erboven fijnknippen. (Serveren met limoenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 12 g - koolhydraten 6 g

## Mosselen op z'n Provençaals

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 blik tomatenblokjes (400 g),  
1 laurierblaadje,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
1 zakje verse Provençaalse-kruidentmix,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggoaien. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en uitpersen. In grote pan olie verhitten. Ui ca. 3 minuten bakken. Tomatenblokjes met sap, laurierblaadje, balsamicoazijn en teentje knoflook erdoor roeren. Kruidenmix erboven van takjes rissen en op smaak brengen met peper. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggoaien en mosselen in pan serveren. (Serveren met kerveldipsaus of olijvenmayonaise; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 8 g - koolhydraten 6 g

## Mosselen op z'n Thais

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),  
2 rode pepers,  
1 cm verse gember ,  
1 prei,  
2 eetlepels citroensap,  
2 eetlepels Thaise vissaus (Thai Kitchen),  
6 eetlepels santen (zakje à 30 g, Conimex),  
1 takje koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Wanneer schelp zich niet sluit mossel weggooien. Pepers schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Gember schillen en fijnhakken. Prei wassen, schoonmaken en in ringetjes snijden. In grote pan citroensap, vissaus en 1 dl water aan de kook brengen. Santen erdoor roern. Mosselen, pepers, gember en prei toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan serveren. Koriander erboven fijnknippen. (Serveren met limoenmayonaise of sojadicpsaus; ook te vinden op deze cd-rom.)

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskkenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 8 g - koolhydraten 8 g

## Mosselen uit antwerpen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine uien,  
2 teentjes knoflook,  
1 zakje verse peterselie,  
2 zakjes verse kervel,  
2 bakken verse mosselen (à 2 kilo, AH),  
100 g boter of margarine,  
4 dl droge witte wijn,  
2 eetlepels citroensap,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Ui en knoflook pellen en snipperen. In kopje peterselie en kervel fijnknippen. Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende schelpen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Sluit schelp zich niet, dan weggooien.
2. Bereiden: Soepterrine of grote schaal voorverwarmen. In grote pan boter smelten. Sjalot en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. 3/4 Deel van peterselie en kervel ca. 1 minuut meefruiten. Wijn en citroensap toevoegen en aan de kook brengen. Op smaak brengen met peper.
3. Mosselen in pan leggen en afgedekt op half hoog vuur in ca. 5 à 8 minuten gaar stoven, regelmatig schudden.
4. Mosselen in soepterrine scheppen. Vocht op hoog vuur ca. 3 minuten inkoken en boven mosselen door zeef schenken. Rest van peterselie en kervel erover strooien. Serveren met frites, gemengde sla en mosterdsaus.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 31 g -  
koolhydraten 6 g

## Mosselsalade met sojadressing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 13 g - koolhydraten 6 g

## Mosselsoep met bier

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g aardappels,  
6 bosuitjes,  
25 g boter of margarine,  
2 theelepels (dragon)mosterd,  
1 1/2 visbouillontablet,  
2 dl witbier,  
1 bakje gekookte mosselen (ca. 250 g, AH),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 takjes basilicum (zakje à 15 g),  
staafmixer

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.
2. In pan boter smelten. Aardappel, mosterd en helft van bosui erdoor scheppen en ca. 5 minuten afgedekt zachtjes smoren. Bouillontabletten erboven verkruiden. 6 Dl water en bier toevoegen. Aan de kook brengen en aardappels in nog ca. 7 minuten zachtjes gaarkoken.
3. Met staafmixer geheel pureren tot gladde, lichtgebonden soep. Mosselen en rest van bosui erdoor roeren. Soep nog 3 minuten zachtjes doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Basilicum in dunne reepjes snijden.
4. Mosselsoep in vier diepe borden scheppen. Basilicumreepjes erin strooien. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 9 g -  
koolhydraten 21 g

## Mosselsoep met oesterzwammen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje oesterzwammen (150 g),  
1 bak mosselen (2 kilo, AH),  
1/2 visbouillontablet,  
1/4 komkommer,  
2 bekertjes crème fraîche (à 125 ml),  
1 enveloppe saffraan (Silvo),  
zout, peper,  
schone theedoek of kaasdoek (zonder zeeplichtjes)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Komkommer wassen, halveren en met theelepel pitjes verwijderen. Komkommer in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in repen snijden.

2. Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Sluit mossel niet, dan mossel verwijderen. In grote pan 3 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken. Vergiet op andere pan zetten en bekleden met schone theedoek. Mosselen met schuimspaan uit pan in schaal scheppen (dichte mosselen weggooien). Mosselvocht door vergiet schenken. Mosselen uit schelp nemen.

3. 4 dl mosselvocht (eventueel aanlengen met water), crème fraîche en saffraan aan de kook brengen en zachtjes ca. 5 minuten laten koken. Soep boven andere pan door zeef gieten. Paddestoelen toevoegen en 5 minuten zachtjes meekoken. Mosselen en komkommer toevoegen en nog 2 minuten warm laten worden. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier borden verdelen. Serveren met geroosterd brood.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie:

325 kilocalorieën eiwit 15 g - vet 27 g -  
koolhydraten 5 g

## Mousse van geitenkaas en walnoten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blaadje witte gelatine,  
2 zakjes walnoten (à 45 g, Baukje),  
150 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc),  
1 sinaasappel,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 theelepels vloeibare honing,  
2 eetlepels notenolie,  
2 takjes tijm,  
1/2 zakje veldsla (à 75 g),  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken. (In keukenmachine) helft van walnoten fijnhakken. Korstjes van kaas snijden. Boven kom kaas verkruiden. Gehakte walnoten erdoor scheppen. Sinaasappel uitpersen. In steelpan 2 eetlepels sinaasappelsap verwarmen. Blaadje gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in heet sap oplossen. Gelatinemengsel door kaas-notenmengsel roeren. In kom slagroom stijfkloppen. Room luchtig door kaasmengsel spatelen. Op smaak brengen met zout en peper. Geitenkaasmousse in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven. In kom 3 eetlepels sinaasappelsap met honing, notenolie, zout en peper tot dressing kloppen. Tijmblaadjes van takjes rissen en door dressing roeren.

Bereiden: Op vier grote borden in midden klein bergje veldsla leggen. Met ijsbolletjestang hierop bol geitenkaasmousse leggen. Dressing er omheen druppelen. Garneren met rest van walnoten.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 41 g - koolhydraten 6 g

## Mueslibol met rookvlees en feta

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 komkommer,  
1 eetlepel citroensap,  
12 zwarte olijven zonder pit (potje à 160 g, Drossa),  
80 g feta,  
4 mueslibollen,  
kruidenboter (bakje à 100 g, AH),  
8 blaadjes ijsbergsla,  
2 pakjes runderrookvlees (à 60 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Komkommer wassen, schillen en in lengte halveren. Met theelepel zaadlijsten eruit schrapen en vrucht vlees in kleine blokjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Olijven in kleine stukjes snijden. In kom olijven en komkommer mengen. Feta in plakjes snijden. Met broodmes bollen halveren en licht besmeren met kruidenboter. Slabladeren wassen en uitslaan. Onderste helften van brood met helft van sla beleggen. Komkommer, olijven en feta over sla verdelen. Rookvlees in dubbelgevouwen plakjes erop leggen. Overige sla en bovenste helften erop leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 19 g - koolhydraten 29 g

## Muesli-notenbrood met roompaté

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 10 g - koolhydraten 20 g

## Muesli-omeletjes

---

Menugang Ontbijtgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels krokante muesli,  
4 eetlepels blanke rozijnen,  
4 eetlepels vloeibare honing,  
4 eieren (small),  
2 eetlepels slagroom,  
zout,  
20 g boter of margarine,  
kaneelpoeder

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom muesli, rozijnen en honing mengen. In andere kom eieren met slagroom loskloppen, op smaak brengen met zout. In kleine koekenpan 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden en tussen twee borden warmhouden. Op zelfde manier nog 3 omeletjes bakken. Omeletjes op vier borden leggen en mueslimengsel erover verdelen. Omeletjes dubbelgeklappen en bestrooien met kaneelpoeder.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 12 g - koolhydraten 22 g

## Munster met gemarineerde druiven

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes,  
4 dl gewürztraminer,  
300 g witte druiven zonder pit,  
4 takjes munt,  
1/2 theelepel serehpoeder,  
1 dl witte port,  
250 g Munster (of 300 g Kernhem)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Bosuitjes schoonmaken en fijnsnijden. Bosuitjes en Gewürztraminer in pan aan de kook brengen en tot helft laten inkoken. Pan van vuur nemen en iets laten afkoelen. Intussen druiven wassen, halveren en in kom doen. 4 Toefjes munt achterhouden, rest van blaadjes van steeltjes halen en in reepjes snijden. Munt, serehpoeder en port door gewürztraminer roeren. Gewürztraminer over druiven schenken en ca. 1 uur laten staan.

Bereiden: Kaas in plakjes snijden. Over vier borden verdelen. Gemarineerde druiven erop en ernaast scheppen. Garneren met achtergehouden toefjes munt.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 15 g - koolhydraten 19 g

## Nacho cheese bol met gerookte kip

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 nacho cheese bollen (AH Koelvers),  
1 gerookte kipfilet (ca. 125 g),  
1 tomaat,  
1 bakje avocado dipsaus (115 g, AH Huistraiteur),  
1/2 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: In voorverwarmde oven nacho cheese bollen volgens gebruiksaanwijzing afbakken. Kipfilet in plakjes snijden. Tomaat wassen en in plakjes snijden. Broodjes opensnijden en beleggen met kipfilet, tomaat, avocado dipsaus en koriander.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 16 g - koolhydraten 27 g

## Nachos

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

2 zakjes tortillachips nacho cheese (à 75 g, Casa Fiësta),  
150 g refried beans (blikje à 453 g, Casa Fiësta),  
2 eetlepels zure room (bekertje à 125 ml),  
1 rode paprika,  
2 eetlepels jalapeñopeperreepjes (potje à 227 g, Casa Fiësta),  
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Chips uitspreiden op bakplaat. Refried beans in kom doen. Zure room erdoor scheppen. Paprika wassen, schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden. Jalapeñopeperreepjes fijnsnijden. Op tortillachips elk 1 theelepel refried beans leggen. Paprikablokjes erop leggen. Jalapeñopepers en kaas erover verdelen. In midden van oven kaas in ca. 5 minuten laten smelten. Serveren bij Mexicaans bier.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 13 g - koolhydraten 20 g

## Nacho's met pikante zalm

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 rode Spaanse peper,  
1 kleine ui,  
1 teentje knoflook,  
4 eetlepels citroensap,  
2 eetlepels olie,  
2 pakjes gerookte zalmfilet (á 100 g, AH),  
20 stuks Nach-Olé (doos á 210 g, Casa Fiësta)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Spaanse peper opensnijden. Zaadjes en zaadlijsten verwijderen. Peper heel fijn snijden. Ui pellen en heel fijn snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Peper, ui, knoflook, citroensap en olie door elkaar kloppen. Zalm in fijne reepjes snijden.

BEREIDEN: Nacho's op schaal leggen. Zalm erover verdelen. Besprenkelen met dressing. Direct serveren.

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

Bevat per stuk: 40 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 3 g - koolhydraten 2 g

## Nachos met surimisalade

---

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 20 Stuks

1 bosuitje,  
1 tomatomaat,  
1 eetlepel jalapeño-pepperreepjes (potje á 85 g, Casa Fiësta),  
1 bolletje gember,  
1/4 zakje verse koriander,  
200 g surimi,  
enkele druppels tabasco,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
20 nachos (ronde tortillachips, Casa Fiësta)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Bosuitje in dunne ringetjes snijden. Tomaat inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Pepperreepjes en gember fijnsnijden. In kopje helft van koriander fijnknippen. Surimi in stukjes snijden. In kom bosui, tomaat, peperstukjes, gember, fijngehakte koriander en surimi door elkaar scheppen. Pittig op smaak brengen met tabasco, zout en peper.

Bereiden: Salade op nachos scheppen. Nachos op schaal leggen. Garneren met blaadjes koriander.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 65 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 3 g - koolhydraten 9 g

## Nasi goreng

---

Menugang	Rijstgerechten	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

250 g snelkookrijst,  
4 eetlepels olie,  
1 teentje knoflook,  
1 ui,  
1 bakje varkensvleesreepjes (250 g),  
zout,  
2 theelepels sambal,  
1 theelepel gemberpoeder,  
2 eetlepels tomatenketchup,  
2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Bereiden: Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Ui pellen en snipperen. In wok olie verhitten. Ui toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Varkensvleesreepjes toevoegen en ca. 5 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout. Sambal, gemberpoeder, tomatenketchup en ketjap erdoor roeren. Rijst toevoegen en nog ca. 4 minuten zachtjes bakken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

eiwit 19 g - vet 15 g - koolhydraten 56 g

## Nasi goreng rendang

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

350 g langkorrelrijst,  
1 bakje Rendangmix (80 g, Go-Tan),  
2 pakjes Quornstukjes (à 175 g),  
1 prei,  
300 g winterwortel,  
3 eetlepels olie,  
1 bakje Nasi gorengmix (80 g, Go-Tan),

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. In pan 4 dl water met Rendangmix al roerend aan de kook brengen. Quornstukjes toevoegen en afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten sudderen. Prei en wortel schoonmaken, wassen en heel klein snijden. In pan olie verhitten. Nasi gorengmix toevoegen en laten smelten. Prei en wortel toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Rijst toevoegen en al omscheppend mooi bruin bakken en door en door heet laten worden. Nasi goreng op vier borden scheppen. Quorn ernaast scheppen. Serveren met kommer en atjar tjampoer.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 23 g - koolhydraten 80 g

## Nasi koening

---

Menugang	Rijstgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

300 g snelkookrijst,  
25 g santen,  
1 eetlepel koenjit,  
1/2 theelepel serehpoeder,  
1 theelepel citroensap,  
zout

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan met ruim water rijst, santen, koenjit, serehpoeder, citroensap en .weinig zout met ruim water aan de kook brengen. Rijst onafgedekt ca. 8 minuten laten doorkoken. Rijst afgieten en afgedekt nog ca. 15 minuten laten nagaren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 4 g - koolhydraten 62 g

## Nasi speciaal

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eetlepels olie,  
1 zak Tjap Tjoymix (400 g),  
1 pak nasi goreng (1 kg, Het Verre Oosten)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In wok of hapjespan olie verhitten. Tjap Tjoymix ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Nasi toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend meebakken. Serveren met rolletjes ham, seroendeng, kroepoek, atjar tjampoer, augurkjes en saté met pindasaus.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën  
vet 9 g - eiwit 12 g - koolhydraten 70 g

## Nectarine-mangodrank

---

Menugang Ontbijtgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

120 ml lemon-lime frisdrank (Sprite),  
90 ml grapefruitsap,  
400 g bevroren nectarines,  
250 g bevroren mango,  
3 ijsklontjes,  
blender (of keukenmachine)

### ***Bereiding***

Bereiden: Frisdrank en grapefruitsap in blender schenken. Nectarines, mango en ijsklontjes toevoegen en geheel tot gladde massa pureren. Smoothie overdoen in vier glazen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 22 g

## Nectarines met honingricotta

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 nectarines,  
1 bakje ricotta (250 g, Polenghi),  
1/2 zakje hazelnoten (á 65 g, Baukje),  
3 eetlepels vloeibare honing

### ***Bereiding***

Bereiden: Nectarines wassen, halveren en pit verwijderen. Nectarines op vier borden zetten. Ricotta losroeren en royaal in holtes van nectarines scheppen. Hazelnoten fijnhakken. In droge koekenpan hazelnoten op halfhoog vuur in ca. 1 minuut goudbruin roosteren. Intussen in pannetje 2 eetlepels water en honing zachtjes verwarmen en al roerend vloeibaar laten worden. Honing over ricotta en nectarines schenken. Hazelnoten erover strooien

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 16 g - koolhydraten 21 g

## Nectarines met mascarponeroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3/4 dl Marsala (slijter),  
2 eetlepels bruine basterdsuiker,  
3 eetlepels vers sinaasappelsap,  
4 nectarines,  
8 amarettikoekjes (Sapori),  
1 dl slankroom,  
1 zakje vanillesuiker,  
75 g mascarpone (Polenghi),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Marsala, suiker en sinaasappelsap door elkaar roeren. Nectarines dun schillen, halveren en pitten verwijderen. Marsalasausje over nectarines gieten en minstens 15 minuten laten intrekken. Amaretti in keukenmachine verkrumelen. Slankroom half stijf kloppen. Vanillesuiker en Mascarpone toevoegen en tot luchtige crème kloppen. Mascarponecreme in koelkast door en door koud laten worden.

Bereiden: Koekenpan kort verhitten op halfhoog vuur. Nectarines uit vocht nemen en in ca. 2 minuten rondom lichtbruin bakken. Marinadevocht erbij gieten en even meewarmen. Nectarines met saus over vier bordjes verdelen. Koude Mascarponeroom ernaast scheppen. Amarettikruidels erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 17 g - koolhydraten 39 g

## Nieuwe haring met roggebrood

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 appel (Granny Smith),  
8 radijsjes,  
2 theelepels citroensap,  
4 plakjes roggebrood,  
3 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
4 nieuwe haringen,  
1 bakje tuinkers,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Appel wassen, klokhuis verwijderen en in piepkleine blokjes snijden. Radijsjes wassen, in piepkleine blokjes snijden en mengen met appelblokjes en citroensap. Roggebroodplakjes besmeren met crème fraîche en bestrooien met appel-radijsmengsel. Roggebrood in puntjes snijden. Staartje van haringen snijden en in lengte halveren. Haringen op vier borden leggen en roggebroodpuntjes erbij leggen. Tuinkers erboven fijnknippen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 29 g - koolhydraten 19 g

## Noedels met gegrilde lamskoteletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie,  
zout,  
4 bosuitjes,  
2 zakjes verse koriander,  
8 lamskoteletjes,  
8 eetlepels roerbakolie (AH),  
4 teentjes knoflook,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie erin leggen en ca. 4 minuten laten wellen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Koriander fijnhakken.

2 Lamskoteletjes bestrijken met 4 eetlepels roerbakolie en op grillrooster leggen. Rooster ca. 10 cm onder grill schuiven en koteletjes in ca. 8 minuten bruin en van binnen rosé roosteren, halverwege keren. Mie in vergiet laten uitlekken. In wok 4 eetlepels roerbakolie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bosui en mie erdoor scheppen en ca. 3 minuten roerbakken. Koriander erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Lamskoteletjes bestrooien met zout en peper. Mie op vier borden scheppen. Lamskoteletjes erop leggen. Lekker met tomatensalade.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 695 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 45 g - koolhydraten 46 g

## Noedels met surimi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

1 pak dried steamed noedels (250 g, Taksan),

150 g doperwtjes extra fijn (diepvries, AH),

4 takjes koriander,

1 bouquetblokje kerrie-koriander (Knorr),

1 eetlepel Thaise vissaus (Thai Kitchen),

3 bakjes surimiflakes (à 125 g, AH),

100 g taugé

### ***Bereiding***

Bereiden: In ruime pan water met zout aan de kook brengen en noedels in ca. 2 minuten gaar koken. Intussen in wok laagje van ca. 1 cm water aan de kook brengen en doperwtjes hierin in ca. 5 minuten bijna gaar koken, doperwtjes niet afgieten. Intussen korianderblaadjes van steeltjes plukken. Vervolgens bouquetblokje en vissaus aan doperwtjes toevoegen en oplossen. Surimiflakes aan doperwtjes toevoegen, aan de kook brengen en even zachtjes laten sudderen. Taugé en korianderblaadjes door surimimengsel scheppen en even mee verwarmen. Noedels over vier borden verdelen en surimimengsel erop scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën

eiwit 19 g - vet 4 g - koolhydraten 54 g

## Noedelsoep met rosbiefreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaalpjes rosbieflapjes à la minute (à ca. 200 g, AH),  
zout,  
peper,  
2 pakken pasta champignon (Nissin Top Ramen, à 80 g),  
4 eetlepels olie,  
1 zak panklare Tjap Tjoy-mix (400 g, AH),  
1 1/2 eetlepel sojasaus

### ***Bereiding***

Bereiden: Rosbief in reepjes van ca. 1 1/2 cm snijden en bestrooien met zout en peper. Pasta volgens gebruiksaanwijzing op verpakking met 1,2 liter water koken. Intussen in wok of grote braadpan olie verhitten, rosbief al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Uit pan nemen. In bakvet groenten al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Pasta met kookvocht toevoegen en soep op smaak brengen met sojasaus, zout en peper. Met stokjes en lepel in grote soepkommen serveren. Rosbiefreepjes erop scheppen.

Wijnadvies: categorie 4.

Frisoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 16 g - koolhydraten 32 g

## Noord-franse kaastaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g St. Albray kaas of munster (Gerome), 1 ei,  
1 eidooier,  
125 ml sla groom,  
zout, versgemalen peper,  
nootmuskaat,  
1 blikje gekoeld croissantdeeg (240 g, Danerolles), (1/2 eetlepel  
boter of margarine om in te vetten), lage taartvorm, doorsnede 24  
cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Korstjes van kaas snijden en kaas in dunne plakjes snijden. In kom ei met dooier en slagroom loskloppen. Zout, peper en nootmuskaat naar smaak toevoegen.
2. Taartvorm invetten en bekleden met croissantdeeg. Plakjes kaas over taartbodem verdelen. Eimengsel erover schenken.
3. Taart in midden van oven in 35 à 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Eventueel rand na 20 minuten afdekken met aluminiumfolie.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 37 g - koolhydraten 24 g

## Norissalade

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande 1999

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel sesamolie,

1 eetlepel citroensap,

1 theelepel sojasaus,

1 theelepel wasabipoeder (Blue Dragon),

1/2 kom kommer,

1 bakje koolmix rauwkost (125 g, AH),

1 vel nori

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje sesamolie, citroensap, sojasaus en 1 eetlepel tot dressing kloppen. Op smaak brengen met wasabipoeder. Komkommer wassen en in dunne plakjes schaven. Koolmix rauwkost erdoor scheppen. Dressing over salade scheppen. Nori in dunne reepjes knippen en door salade scheppen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 3 g - koolhydraten 4 g

## Normandische pruimentaart

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 8 personen

175 g bloem,  
zout,  
80 g koude boter of margarine,  
750 g pruimen,  
100 g suiker,  
1 ei,  
2 eetlepels paneermeel,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
(2 eetlepels bloem om te bestuiven),  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Boven kom bloem met snufje zout zeven. Boter met twee messen tot erwtjesgrootte door bloem snijden. Met vork 2 eetlepels ijskoud water erdoor mengen. Geheel tot deeg kneden. Van deeg bal vormen en verpakken in plasticfolie. Ca. 15 minuten in koelkast leggen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen pruimen wassen, pitten verwijderen en in vieren snijden. Pruimen bestrooien met 75 g suiker. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot rode lap van ca. 35 cm. Bakplaat invetten met boter. Deeglap over deegroller slaan en op bakplaat leggen. Boven twee kommetjes ei splitsen. Dooier loskloppen en deeglap tot ca. 10 cm van rand ermee bestrijken. Deeg bestrooien met paneermeel. Pruimen op midden van deeg leggen. Deegrand dichtvouwen. (Als het deeg breekt dit er weer tegenaan plakken. De bedoeling is dat het er een beetje slordig uitziet). Eiwit loskloppen en bovenkant hiermee dun bestrijken. Bestrooien met rest van suiker. Taart in midden van oven in ca. 30 minuten gaarbakken. Uit oven taart op taartrooster laten afkoelen. Serveren met crème fraîche of bolletje roomijs.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 10 g - koolhydraten 39 g

## Normandische slasaus

---

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 1/2 eetlepel (appel)azijn,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
1/2 zakje verse bieslook,  
zout,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje azijn en crème fraîche door elkaar roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten. Serveren met groene sla en fijngesnipperd hardgekookt ei, bij witlofsla of wortel-bleekselderijsalade.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 11 g - koolhydraten 1 g

## Oberlanderbrot-sandwich met cambozola

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels yogonaise,  
4 eetlepels kwark,  
2 eetlepels pittige mosterd,  
8 sneetjes Oberlanderbrot (pakje, Kelderman),  
1 zakje veldsla (à 75 g),  
4 tomaten,  
200 g cambozola (kaas)

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje yogonaise, kwark en mosterd door elkaar roeren. Brood ermee bestrijken. Veldsla erover verdelen. Tomaten wassen en in plakjes snijden. Cambozola in plakjes snijden. Tomaat en cambozola om en om op 4 sneetjes leggen. Andere sneetjes met besmeerde kant erop leggen en sandwich doormidden snijden.

Bereiden: 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 23 g - koolhydraten 39 g

## Oberlanderbrot-sandwich met fraisette

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes Oberlanderbrot,  
120 g Fraisette met gember (kaas),  
12 gewelde pruimen (zakje, AH),  
1 zakje waterkers (à 75 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Oberlanderbrot royaal bestrijken met Fraisette. Pruimen in stukjes snijden en 4 sneetjes ermee beleggen. Waterkers erover verdelen. Andere sneetjes met besmeerde kant erop leggen en sandwich doormidden snijden.

Bereiden: 5 - 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 11 g - koolhydraten 48 g

## Oesters in kruidenvinaigrette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

24 oesters,  
3 sjalotjes,  
1 dl visfond (pot à 380 ml, AH),  
1 dl mousserende droge witte wijn,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
1 zakje verse kervel,  
3 takjes selderij,  
4 blaadjes ijsbergsla, witte peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden (maximaal 1/2 dag van tevoren): Oesters openen, uit schelp nemen en vocht opvangen. Helft van schelpen onder koud stromend water schoonboenen en droogdeppen met keukenpapier. Oesters tot gebruik in de koelkast bewaren.
2. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In steelpan sjalotjes, 1 dl oesternat, fond en wijn tot helft laten inkoken. In kommetje kervel en selderij fijnknippen. Ijsbergsla in dunne reepjes snijden.
3. Bereiden: Schelpen op platte schaal leggen. Slareepjes erover verdelen. Oesters op sla leggen. Olie door saus roeren. Op smaak brengen met peper. Over elke oester 1/2 eetlepel vinaigrette schenken. Garneren met fijngeknipte kervel en selderij.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 19 g -  
koolhydraten 5 g

## Oesters in sojasaus

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

12 oesters (á ca. 80 g),  
2 sjalotjes,  
1/2 rode Spaanse peper,  
2 teentjes knoflook,  
2 bosuitjes,  
2 eetlepels sojasaus,  
2 theelepels (olijf)olie,  
2 theelepels (witte wijn)azijn,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oesters openen, uit schelp nemen en vocht opvangen. Helft van schelpen onder koud stromend water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Oesters in schelpen leggen. Sjalot pellen en heel fijn snipperen. Peper wassen, schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden. Knoflook pellen en heel fijn snipperen. Bosui schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kom sausje roeren van 1 eetlepel oestervocht (rest wordt niet gebruikt), sojasaus, olie en azijn. Sjalot, peper en knoflook erdoor roeren. Sausje over oesters verdelen. Bestrooien met bosui.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën

vet 2 g - eiwit 3 g - koolhydraten 3g

## Oesters met crème fraîche

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

16 oesters,  
1 zakje verse bieslook,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
(versgemalen) zwarte peper,  
oestermes of schone,  
korte schroevendraaier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Maximaal 1/2 dag van tevoren.) Oesters openen met behulp van oestermes, hierbij zorgen dat oestervocht in schelp blijft. Oesters tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Enkele sprietjes bieslook achterhouden voor garnering, rest van bieslook fijnknippen en door crème fraîche mengen. Bieslook-crème-fraïchemengsel over oesters verdelen.

3 Oesters op rooster leggen en ca. 10 cm onder hete grill ca. 5 minuten grillen. Oesters op schaal leggen en garneren met sprietjes bieslook. Bestrooien met peper.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 3 g - koolhydraten 1 g

## Oesters met spek en sjalot

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

12 oesters (á ca. 80 g),  
12 plakjes gerookt ontbijtspek,  
50 g spekblokjes,  
3 sjalotjes,  
2 eetlepels (rode wijn)azijn,  
5 eetlepels visfond (pot á 380 ml, AH),  
5 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen zwarte) peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oesters openen, uit schelp nemen en oesters op keukenpapier leggen. Helft van oesterschelpen onder koud stromend water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier en op bord leggen. Om oesters elk spekplakje wikkelen en tot gebruik in koelkast zetten. In (steel)pan spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Intussen sjalot pellen en heel fijn snipperen. Spekblokjes uit pan op bordje scheppen. In spekvet sjalot ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Azijn, fond en spekblokjes toevoegen, aan de kook brengen en onafgedekt op hoog vuur ca. 2 minuten koken. Van vuur af olie erdoor roeren. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag oesters op hoog vuur ca. 2 minuten bakken. Oesters terugleggen in schelpen. Saus erover sprenkelen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
vet 43 g - eiwit 11 g - koolhydraten 2 g

## Oesterzwammen met peultjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 bakje oesterzwammen (150 g),  
100 g peultjes,  
4 stoneleeks,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1/2 eetlepel (maïs)olie,  
2 teentjes knoflook,  
'zout,  
peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. Peultjes schoonmaken en wassen. Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden. In wok of hapjespan boter en olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Peultjes toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Oesterzwammen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Stoneleeks toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij varkenshaasjes en pommes duchesses (aardappelpureetorentjes).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 4 g - koolhydraten 4g

## Oesterzwammen op toast

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),  
1 bakje oesterzwammen (à 150 g, AH),  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 bosuitjes,  
2 takjes peterselie,  
2 eetlepels droge sherry,  
6 sneetjes witbrood,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Artisjokharten laten uitlekken. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier. Artisjokharten en oesterzwammen in grove stukken snijden. Knoflook pellen en pletten met platte kant van mes. In koekenpan olie verhitten en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Knoflook uit pan nemen en artisjokharten en oesterzwammen toevoegen. Mengsel ca. 5 minuten op middelhoog vuur bakken, af en toe omscheppen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Peterselie in kopje fijnknippen. Bosui en peterselie door groentemengsel scheppen. Mengsel met sherry afblussen en nog ca. 1 minuut bakken tot vocht is verdampt.

Bereiden: Sneetjes brood in broodrooster lichtbruin roosteren. Groentemengsel erover verdelen. Broodjes overdwars doormidden snijden. Warm of koud serveren.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 5 g - koolhydraten 23 g

## Oliebollen

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

200 g rozijnen,  
1/2 liter halfvolle melk,  
500 g bloem,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
2 zakjes gedroogde gist (à ca. 7 g, Oetker),  
zout,  
1 ei,  
1 bakje sukade (120 g, Baukje),  
frituurolie,  
poedersuiker uit strooibus,  
keukenpapier,  
plasticfolie,  
grote ijsbolletjeslepel (of 2 eetlepels)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In kom met ruim heet water rozijnen ca. 10 minuten wellen. In zeef laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In pan melk verwarmen tot lauwwarm. In kom bloem, kaneelpoeder, gist en 1 theelepel zout door elkaar roeren. Ei erboven breken en al roerend melk toevoegen, blijven roeren tot glad beslag ontstaat. Rozijnen en sukade erdoor roeren. Afdekken met plasticfolie en beslag op warme, tochtvrije plaats in ca. 1 uur laten rijzen tot volume verdubbeld is. Niet meer roeren! Vergiet bekleden met keukenpapier.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Ijsbolletjeslepel (of eetlepels) in hete olie dopen. Met ijsbolletjeslepel (of eetlepels) bergje beslag uit kom scheppen en in hete olie laten glijden. Oliebollen met ca. 5 tegelijk in ca. 6 minuten goudbruin en gaarbakken, halverwege met vork keren. Oliebollen in vergiet laten uitlekken. Op schaal leggen en bestrooien met poedersuiker.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per stuk: 210 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 5 g- koolhydraten 35 g

## Olijven in marinade

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 stengel bleekselderij,  
3 bosuitjes,  
1 rode Spaanse peper,  
1 sinaasappel,  
1 potje zwarte olijven met pit (200 g, Drossa),  
1 eetlepel Provençaalse kruiden,  
1 dl (olijf)olie,  
citroentrekker

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bleekselderij wassen en (met dunschiller) schillen. Stengel in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Spaanse peper wassen, schoonmaken en zaadjes verwijderen. In dunne reepjes snijden. Sinaasappel onder stromend water schoonboenen en goed droogdeppen. Met citroentrekker reepjes schil van sinaasappel trekken (of met scherp mesje sinaasappel dun schillen en schil in dunne reepjes snijden). Halve sinaasappel uitpersen. In schaal olijven, bleekselderij, bosui, peperreepjes, sinaasappelreepjes, sinaasappelsap, Provençaalse kruiden en olie door elkaar scheppen. Afgedekt ca. 1 á 2 dagen laten staan, zodat smaken op elkaar kunnen inwerken. Regelmatig omscheppen. Serveren in mooi schaalje met cocktailprikkers.

Bereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 á 2 dagen

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 15 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

## Olijvenmayonaise

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 g groene olijven zonder pit (pot, Drossa),  
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Daregal),  
4 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels yoghurt,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
(cayenne) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Olijven fijnhakken. In kommetje olijven, kruiden, mayonaise en yoghurt door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en (cayenne) peper.

Bereiden: ca 5 minuten.

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 18g - koolhydraten 1g

## Olijvenpesto

---

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rode Spaanse peper,  
1 teentje knoflook,  
1 potje zwarte olijven zonder pit (160 g, Drossa),  
2 takjes oregano (zakje á 15 g),  
1 1/2 eetlepel (olijf)olie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Peper wassen, halveren, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Knoflook pellen en in stukjes snijden. Olijven afgieten en in grove stukken hakken. 1 Takje oregano fijnknippen. In wok of hapjespan olie zachtjes verhitten. Olijven, knoflook en peperreepjes toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes al omscheppend bakken. Oregano toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Olijven overdoen in schaal en laten afkoelen.

Bereiden: Olijven garneren met rest van de takjes oregano. Serveren met stokbrood.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 10 g - koolhydraten 2 g

## Olijven-roomkaas chorizo

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 16 stuks

50 g groene olijven zonder pit,  
16 plakjes chorizo (ca. 1/2 pakje à 150 g, vleeswaar),  
100 g verse roomkaas,  
1 theelepel gedroogde Provençaalse kruiden,  
16 groene olijven met piment,  
16 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Bereiding:

Bereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Groene olijven zonder piment goed laten uitlekken en fijnhakken. Met Provençaalse kruiden door roomkaas scheppen. Plakjes chorizo op werkblad uitspreiden. Roomkaasmengsel met 2 theelepeltjes over midden van plakjes verdelen. Chorizo om vulling oprollen. Chorizorolletje en olijf met piment aan prikkers steken (tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 5 g - koolhydraten 1 g

## Omelet marie-jeanne

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

200 g spinazie,  
10 eieren,  
zout,  
peper,  
4 eetlepels crème fraîche,  
100 g spekreepjes (AH),  
3 aardappels,  
50 g roomboter,  
peperlelie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Spinazie wassen en droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan 25 g boter smelten. Spinazieblaadjes ca. 4 minuten al omscheppend laten slinken. Uit pan nemen. Met keukenpapier pan schoonvegen. In kom eieren loskloppen met mespunt zout en peper. Spinazie en crème fraîche door eieren roeren. Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten. Spekreepjes en aardappelblokjes ca. 10 minuten zachtjes bakken. Peterselie fijnknippen. Vier borden voorverwarmen. Spek-aardappelmengsel uit pan op bord scheppen. In koekenpan 1/4 deel van spek-aardappelmengsel met 1/4 deel van eimengsel op laag vuur laten stollen. Omelet op voorverwarmd bord laten glijden. Garneren met peterselie. Op dezelfde wijze nog 3 omeletten bakken. Serveren met geroosterd witbrood en roomboter.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

eiwit 24 g - vet 38 g - koolhydraten 8 g

## Omelet met Chaumes en krieltjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren,  
ca. 100 g Chaumes (kaas, stukje),  
4 eetlepels boter of margarine,  
1 zakje Chillo's provençale (gekruide krieltjes, 390 g),  
1 zakje sla-melange (100 g),  
4 eetlepels honing-mosterd vinaigrette (Sense),  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom eieren loskloppen. Chaumes met natgemaakt scherp mes in plakken snijden. In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten. Helft van eiermengsel in pan schenken en helft van plakken Chaumes erop leggen. Omelet op laag vuur in ca. 8 minuten afgedekt laten stollen. Hierna of tegelijk op zelfde wijze tweede omelet bakken. Intussen in andere pan rest van boter verhitten en chillo's ca. 10 minuten bakken, af en toe omscheppen. Sla over twee borden verdelen en dressing erover sprenkelen. Omeletten bestrooien met peper, dubbelklappen en op sla leggen. Chillo's erbij serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 41 g - koolhydraten 43 g

## Omelet met gebakken courgette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine courgettes,  
2 teentjes knoflook,  
4 eetlepels olijfolie,  
1 zakjes verse basilicum,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
6 (scharrel)eieren,  
2 eetlepels slagroom,  
1/2 zakje geraspte Parmezaanse kaas (á 100 g, Grozette)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Courgettes wassen, schoonmaken en in lengte in plakken van ca. 1 cm snijden. Plakken in lengte halveren. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Basilicumblaadjes van takjes nemen, 2 blaadjes achterhouden, rest grof scheuren.

2. In koekenpan 1 theelepel olie verhitten. Knoflook ca. 1/2 minuut zachtjes 'fruiten'. Courgette toevoegen en in ca. 8 minuten goudbruin bakken, af en toe keren. Basilicum erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Boven kom eieren breken. Slagroom, zout en peper toevoegen en loskloppen.

3. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan kwart van rest van olie verhitten. Kwart eimengsel erin schenken. Kwart van courgette als wiel erop leggen. Als omelet iets begint te stollen bestrooien met kwart van kaas. Afdekken zodat kaas smelt en omelet verder stolt. Omelet op bord laten glijden en ander bord erop leggen om warm te houden. Op zelfde manier overige omeletten bakken. Serveren met ciabatta.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

320 kilocalorieën eiwit 17 g - vet 26 g - koolhydraten 6 g

## Omelet met rucola en chorizoreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

20 garneeramandelen (zakje à 45 g, Baukje),  
2 tomaten,  
6 eieren,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 bakjes rucola (à 30 g),  
2 dubbelpakjes chorizoreepjes (ca. 150 g),  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: Amandelen grof hakken. In droge koekenpan amandelen in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. Tomaten wassen en in blokjes snijden. In kom eieren met zout en peper loskloppen. Stukjes tomaat erdoor scheppen. In kleine koekenpan (met anti-aanbaklaag) 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eimengsel erin schenken. Omelet op laag vuur in ca. 4 minuten laten stollen. Uit pan op bord laten glijden en onder aluminiumfolie warmhouden. Op zelfde manier nog drie omelet bakken. Intussen steeltjes van rucola halen en blaadjes halveren. Rucola, chorizoreepjes en gehakte amandelen in kom doen en door elkaar scheppen. Mengsel op omeletjes leggen. Serveren met in schil gekookte aardappels met zure room.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 592 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 53 g - koolhydraten 6 g

## Omelet met tahoe

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

100 g doperwtjes extra fijn (diepvries),  
1/2 theelepel zout,  
1/2 theelepel suiker,  
6 shii-takes (bakje à 100 g, AH),  
150 g tahoe (So Fine tofu, pak à 375 g),  
1 eetlepel medium dry sherry,  
6 eetlepels sojasaus,  
2 eetlepels bloem,  
1/4 theelepel cayennepeper,  
4 (scharrel)eieren,  
1 eetlepel olie,  
keukenmachine,  
keukenpapier

### **Bereiding**

Bereiden: In klein laagje water doperwtjes met zout en suiker ca. 5 minuten koken. Afgieten, afspoelen met koud water en laten uitlekken. Shii-takes schoonvegen met keukenpapier. Steeltjes afsnijden (worden niet gebruikt), hoeden in dunne reepjes snijden. Tahoe in stukjes snijden. In keukenmachine tahoe, sherry, 1 eetlepel sojasaus, bloem en cayennepeper tot glad mengsel malen. Al draaiend eieren één voor één toevoegen. Mengsel in kom doen, doperwten en paddestoelen erdoor scheppen. Koekenpan met anti-aanbaklaag op laag vuur ca. 5 minuten voorverwarmen. In pan olie verwarmen. Eimengsel in pan gieten, met spatel randen tot vierkant vormen, over rand lopend ei terugscheppen. Op laag vuur omelet laten stollen. Op bord laten glijden. Pan omgekeerd op bord leggen. Pan en bord samen omkeren zodat omelet met gebakken kant boven ligt. Omelet op laag vuur nog ca. 5 minuten bakken. Omelet laten afkoelen. In 16 blokjes snijden. In kommetje rest van sojasaus schenken en als dipsausje bij omelet geven.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 50 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 3 g - koolhydraten 43 g

## Omeletjes (basisrecept)

---

Menugang Ontbijtgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (small),  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
zout,  
20 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom eieren met crème fraîche loskloppen, op smaak brengen met zout. In kleine koekenpan 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden en tussen twee borden warmhouden. Op zelfde manier nog 3 omeletjes bakken. Omeletjes dubbelgeklapt serveren met driehoekjes geroosterd brood met boter.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 13 g - koolhydraten 0 g

## Omeletrolletjes met gerookte zalm

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

3 eieren,

3 eetlepels melk,

zout,

peper,

2 eetlepels (olijf)olie,

1 pakje gerookte zalmfilet (100 g, AH),

2 takjes peterselie,

1 eetlepel kappertjes,

ca. 12 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje eieren loskloppen met melk en zout en peper. In middelgrote koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Eiermengsel in pan schenken en op middelhoog vuur omelet in ca. 5 minuten laten stollen. Zodra onderkant goudbruin ziet, omelet op bord laten glijden en laten afkoelen. Plakjes zalmfilet over omelet verdelen. Peterselie in kopje fijnknippen en met kappertjes over omelet strooien. Omelet stevig oprollen en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Omeletrolletjes vastzetten met cocktailprikkers en tot gebruik in koelkast bewaren.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën

Eiwit 4 g - vet 4 g - koolhydraten 0 g

## Omgekeerd tomatentaartje

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 rijpe tomaten,  
1 eetlepel (olijt)olie,  
1 teentje knoflook,  
4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries, Koopmans),  
1 takje tijm (zakje .á 15 g),  
1 theelepel zout,  
peper,  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
lage taartvorm doorsnede ca. 22 cm,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Tomaten wassen, drogen en halveren. In taartvorm olie schenken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaten met snijkant naar beneden op bodem van vorm leggen. Afdekken met aluminiumfolie. Met vork enkele gaatjes in folie prikken. In midden van oven ca. 20 minuten verhitten. Uit oven nemen (oven laten aanstaan) en overtollig vocht voorzichtig afgieten. In vorm ca. 15 minuten laten afkoelen.

2. Bladerdeegplakjes in ca. 5 minuten laten ontdooien. Aanrecht bestuiven met bloem. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 26 cm doorsnede. Bladerdeeglap over tomaten leggen en langs rand iets aandrukken.

3. Tomatentaart in midden van oven in ca. 30 minuten bruin bakken. Ronde schaal op taartvorm leggen, samen keren en taart uit vorm laten komen. Tijmblaadjes boven taart van takje rissen. Taart bestrooien met zout en peper. Taart serveren gegarneerd met enkele blaadjes friseésla besprenkeld met vinaigrette.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

225 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 15 g -  
koolhydraten 18 g

## Oosters stoofpotje met ei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 (scharrel)eieren,  
1/2 groentebouillontablet,  
3 bosuitjes,  
ca. 2 cm gemberwortel,  
2 rode paprika's,  
250 g sperziebonen,  
3 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1 eetlepel milde curry pasta (Patak's),  
1 zakje verse koriander,  
1 blikje kokosmelk (400 g, Nutco),  
2 eetlepels zoete ketjap,  
125 g taugé

### ***Bereiding***

Bereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en pellen. In pan 21/2 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden en onder af en toe roeren oplossen, pan van vuur nemen. Intussen bosuitjes schoonmaken en in kleine ringetjes snijden. Gemberwortel schillen en fijnsnijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Sperziebonen wassen, schoonmaken en in tweeën breken. Olie verhitten en hierin uiringetjes, gemberwortel en curry pasta ca. 3 minuten zachtjes bakken. Intussen koriander fijnknippen. Bouillon en kokosmelk erbij schenken en aan de kook brengen. Ketjap, paprikareepjes en sperziebonen toevoegen en afgedekte ca. 20 minuten zachtjes stoven. Eieren erin leggen en nog ca. 5 minuten doorwarmen. Taugé erdoor scheppen en nog ca. 1 minuten doorwarmen. Koriander erover strooien. Serveren met wilde en witte rijst of geurige basmatirijst.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 24 g - koolhydraten 14 g

## Oosterse bouillon met basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g half-om-half gehakt,  
1/2 theelepel Chinese kruiden (Euroma),  
2 vleestomaten,  
2 zakjes verse basilicum (à 15 g),  
4 bosuitjes,  
1 theelepel sambal oelek,  
2 kippenbouillontabletten, 250 g peultjes,  
2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
100 g spaghetti,  
1 à 1 1/2 eetlepel nat uit potje gember,  
ca. 1/2 eetlepel limoensap

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Gehakt met Chinese kruiden vermengen en tot ca. 32 balletjes rollen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren en zaadjes eruit scheppen. Vruchtvlees in blokjes snijden. Basilicum in reepjes snijden en op bordje leggen. Bosuitjes in ringetjes snijden en bij de basilicum leggen. Sambal op klein schaaltje scheppen.

Bereiden: In pan 1,2 liter water met bouillontablet aan de kook brengen. Peultjes wassen en schoonmaken. Sojasaus, peultjes en spaghetti toevoegen en ca. 3 minuten koken. Gehaktballetjes toevoegen en ca. 6 minuten zachtjes koken. Soep op smaak brengen met nat van gember en limoensap. Stukjes tomaat over vier diepe borden verdelen en soep erop schenken. Aan tafel naar smaak basilicum, bosuitjes en sambal aan bouillon toevoegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 22 g - koolhydraten 27 g

## Oosterse chips

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 750 g grote (kruimige) aardappels,  
1/2 zakje knoflookbieslook,  
3/4 theelepel vierseizoenenpeper,  
3/4 theelepel gemberpoeder (djahé),  
1/2 theelepel sereh (citroengras),  
zout,  
(zonnebloem)olie om te frituren,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen, wassen en met kaasschaaf in zeer dunne plakjes schaven. Plakjes droogdeppen met theedoek. Knoflookbieslook heel fijn hakken. Vermengen met vierseizoenenpeper, gemberpoeder, sereh en (weinig) zout. Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Aardappels in ca. 7 porties voorzichtig in olie laten glijden en in ca. 3 1/2 minuut krokant frituren. Chips met schuimspaan uit frituurolie nemen en van elkaar halen. Laten uitlekken op keukenpapier. Chips bestrooien met kruidenmengsel en goed omschudden.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 25 g - koolhydraten 33 g

## Oosterse entrecote à la minute

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook,  
6 eetlepels sojasaus,  
4 eetlepels limoensap,  
2 bakjes entrecote à la minute (AH Greenfields, à ca. 240 g),  
1 rode peper,  
1 theelepel bruine basterdsuiker,  
3 takjes selderij,  
150 g rettich,  
4 bospeentjes,  
2 bosuitjes,  
1 bakje alfalfa,  
1 zakje veldsla (75 g),  
1/2 eetlepel olie

### ***Bereiding***

Bereiden: Knoflook pellen. Boven kom uitpersen en met 3 eetlepels sojasaus en 2 eetlepels limoensap tot marinade kloppen. Entrecotes à la minute ca. 10 minuten in marinade leggen, af en toe keren. Intussen peper wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. In kom rest van limoensap, sojasaus en suiker tot sausje kloppen. Selderij in dunne reepjes knippen en met peperreepjes door sausje roeren. Rettich schillen en fijnraspen. Bospeen schillen, wassen en fijnraspen. Bosuitjes schoonmaken, in stukken van 3 cm snijden en in lengte in dunne reepjes snijden. Rettich, bospeen, bosui en alfalfa door elkaar scheppen. Worteltjes van veldsla verwijderen. Entrecotes à la minute uit marinade nemen en droogdeppen. In koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten en entrecotes in 1 minuut op hoog vuur lichtbruin bakken, halverwege keren. Veldsla over vier borden verdelen. Geraspte groenten op veldsla leggen. Entrecotes erop leggen. Dressing erover spreiden kelen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 9 g - koolhydraten 6 g

## Oosterse groentesoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren,  
zout,  
peper,  
1/2 eetlepel boter of margarine,  
2 groentebouillontabletten (AH),  
1/2 rode peper,  
1 pakket oosterse soepgroenten (150 g, AH),  
1/2 theelepel sesamolie,  
1/2 zakje knoflookbieslook

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom eieren met vork loskloppen met zout en peper. In koekenpan boter smelten en hierin losgeklopte eieren tot dunne omelet bakken. Intussen 1 liter water aan de kook brengen en bouillontabletten hierin oplossen. Met punt van mes zaadjes van peper verwijderen en peper in ragfijne reepjes snijden. Peperreepjes, groente en sesamolie aan bouillon toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes koken. Omelet op bord laten glijden, oprollen en in dunne schuine repen snijden. Bieslook fijnknippen. Soep in diepe kommen schenken, omeletrepen toevoegen en soep bestrooien met bieslook.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 5 g - koolhydraten 2 g

## Oosterse roerbakschotel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 22 g - koolhydraten 104 g

## Oosterse soep met eendenborst

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 tamme eendenborst,  
2 theelepels Japanse mix (Silvo),  
2 eetlepels vissaus,  
2 kippenbouillontabletten,  
1 stengel citroengras (sereh),  
1 eetlepel olie,  
1 bakje paddestoelenmelange (200 g, AH),  
12 sprietjes (knoflook)bieslook,  
aluminiumfolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Vel van filets met scherp mesje in ruitpatroon inkerven. Eendenborst bestrooien met helft van vijfkruidenpoeder en bestrijken met helft van vissaus. In koekenpan met anti-aanbaklaag eendenborst eerst op velkant ca. 6 minuten bakken. Keren en nog ca. 4 minuten op de andere kant bakken. Eendenborst in aluminiumfolie wikkelen. In pan 1 liter water met bouillontabletten en citroengras aan de kook brengen. Soep zachtjes ca. 8 minuten laten trekken. Citroengras verwijderen. Intussen paddestoelen met keukenpapier schoonvegen en in repen snijden. In pan olie verhitten en paddestoelen ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Paddestoelen over vier kommen verdelen. Eend diagonaal in dunne plakken snijden. Eend dakpansgewijs naast paddestoelen leggen. Bouillon op smaak brengen met rest van vijfkruidenpoeder en vissaus en over vier kommen verdelen. Bieslook erboven fijn knippen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 17 g - koolhydraten 3 g

## Oosterse spinaziesalade met ei

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren,  
1 dunne prei,  
1 rode peper,  
75 g taugé,  
200 g verse spinazie,  
2 bolletjes gember,  
1 eetlepel gembersiroop,  
2 eetlepels medium dry sherry,  
1/2 eetlepel sojasaus,  
4 eetlepels olie,  
3 eetlepels seroendeng

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In ketel ca. 1 liter water aan de kook brengen. Eieren in 10 minuten hard koken. Prei schoonmaken, wassen en in flinterdunne ringetjes snijden. Peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden. Prei, peperreepjes en taugé in vergiet leggen. Kokend water erover schenken. Groente laten uitlekken en afkoelen. Spinazie in ruim water wassen, in vergiet goed laten uitlekken en grove steeltjes verwijderen. Gember heel fijn hakken. In kom fijngehakte gember, gembersiroop, sherry, sojasaus en olie tot dressing kloppen. Spinazie, prei, taugé en peperreepjes er luchtig doorscheppen.

Bereiden: Spinaziesalade over vier borden verdelen. Eieren pellen en in vieren snijden. Op spinazie leggen. Seroendeng erover strooien. Serveren met stokbrood of kroepoek.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 20 g - koolhydraten 9 g

## Oosterse zalmfilet met prei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,  
150 g jasmijn- of basmatirijst,  
1 zalmfilet (ca. 225 g, AH),  
3 eetlepels Tikka marinade (flesje à 250 g, AH),  
3 eetlepels (roerbak)olie,  
500 g panklare prei,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1/4 zakje verse koriander,  
stoom pan of pan met vergiet

### ***Bereiding***

Bereiden: In stoompan 3 dl water met zout aan de kook brengen. Rijst toevoegen en ca. 5 minuten koken. Intussen zalmfilet halveren, bestrijken met 2 eetlepels marinade en in stoommandje leggen. Stoommandje boven rijst hangen. Zalmfilets afgedekt in ca. 6 minuten bijna gaar stomen en rijst gaarkoken. Intussen in wok olie verhitten en prei in ca. 4 minuten al omscheppend beetgaar bakken. Op smaak brengen met rest van marinade, zout en peper. Rijst in midden op twee borden scheppen. Prei erover verdelen. Zalmfilet erop leggen. Koriander erboven fijn knippen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 760 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 42 g - koolhydraten 66 g

## Oriëntaalse salade met shii-takes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel zout,  
1 zak panklare spinazie (300 g),  
2 winterpenen,  
1 komkommer,  
1 sjalotje,  
1 bakje shii-takes (100 g),  
2 eetlepels sojasaus (Kikkoman),  
4 eetlepels zonnebloemolie,  
1 eetlepel sesamolie,  
2 eetlepels azijn,  
2 eetlepels sesamzaad,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water met 1/2 theelepel zout aan de kook brengen en spinazie ca. 1 minuut koken. Spinazie in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Vervolgens in grove stukken snijden. Wortel en komkommer schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden. Bestrooien met rest van zout. In zeef ca. 10 minuten laten uitlekken. Komkommer en wortel afspoelen en op keukenpapier laten uitlekken. Goed nadrogen met keukenpapier. Sjalot fijnsnijden. Shii-takes schoonmaken. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Shii-takes en sjalot ca. 3 minuten bakken. Intussen in kom sojasaus, zonnebloemolie, sesamolie, azijn en rest van olie tot dressing kloppen. Spinazie, komkommer, wortel en shii-takes voorzichtig erdoor scheppen. Salade verdelen over vier kleine kommen. Bestrooien met sesamzaadjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 14 g - koolhydraten 7 g

## Ossenhaas in paprikamarinade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

50 g spekreepjes,  
4 volle eetlepels paprikamelange met schapenkaas (potje, Pelopennese),  
1 eetlepel goulashkruiden,  
1 dl rode wijn (of bouillon),  
2 takjes tijm,  
400 g Argentijnse ossenhaas

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: In steelpan spekreepjes op zacht vuur in ca. 3 minuten uitbakken. Paprikamelange en goulashkruiden erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Wijn toevoegen en aan de kook brengen. Paprikamengsel overdoen in schaal en laten afkoelen. Tijmblaadjes van takjes halen en door paprikamarinade scheppen.
2. Ossenhaas in plakken van ca 2 cm dik snijden. Plakken in blokjes van ca. 2 cm snijden. Blokjes ossenhaas door paprikamarinade scheppen. Afgedekt ca. 2 uur in koelkast zetten.
3. Bereiden: Ossenhaas in marinade in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen en op tafel zetten.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 5 g - koolhydraten 2 g

## Ossenstaartsoep met basilicummelba's

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

3 sneetjes wit casinobrood,  
50 g seccata,  
1/2 zakje verse soepkruidenmix,  
2 blikken heldere ossestaartsoep (AH),  
3 eetlepels medium dry sherry,  
3 theelepels basilicumolie (flesje, Monini),  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Sneetjes brood in broodrooster roosteren. Korstjes eraf snijden en brood met scherp mesje overdwars doorsnijden tot dunne vierkante plakken. Plakken schuin in driehoekjes snijden. Brood met ongeroosterde kant naar boven kort onder hete grill leggen, tot punten opkrullen. Melba's laten afkoelen. Seccata in flinterdunne reepjes snijden. Soepkruidenmix fijnsnijden.

Bereiden: Ossenstaartsoep met sherry op laag vuur verwarmen. Melba's bedruppelen met basilicumolie. Van vuur af seccata en kruidenmix door hete soep roeren. Bestrooien met peper. Melba's apart bij soep serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 6 g - koolhydraten 16 g

## Ovenschotel van varkensvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (olijf)olie,  
1 grote ui,  
50 g magere spekreepjes,  
600 g hamlappen,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1/2 zakje verse Pro vençaalse-kruidentmix (à 30 g),  
1 takje salie (zakje à 15 g),  
4 tomaten,  
1 pot witte bonen (720 ml, Hak),  
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In braadpan olie verhitten. Spekreepjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Vlees in repen van ca. 5 cm snijden en bestrooien met zout en peper. Vlees aan spek toevoegen en in ca. 5 minuten al omscheppend bruinbakken.
2. Ui pellen, halveren en in ringen snijden. Ui aan vlees toevoegen en ca. 5 minuten op matig hoog vuur meebakken. Provençaalse kruiden en salie fijnhakken. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdempelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Tomaten en kruiden aan vlees toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken.
3. Met schuimspaan vlees in ovenschaal scheppen. Witte bonen met vocht door tomatenmengsel in pan roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bonenmengsel rond en over vlees in ovenschaal scheppen.
4. In oven vleeschotel afgedekt in ca. 45 à 60 minuten gaar laten worden. Eventueel scheutje water toevoegen als geheel te droog wordt. Peterselie fijnknippen en erover strooien. Serveren met venkel met tomaten en spekjes.

Bereiden: ca. 1 1/2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

eiwit 45 g - vet 17 g -

koolhydraten 23 g

## Paasbrood

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

Bevat per sneetje: 330 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 8 g - koolhydraten 55 g

## Paastaart met advocaat en peer

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 10 punten

75 g bloem,  
2 eetlepels maïzena,  
3 eieren (op kamertemperatuur),  
90 g suiker,  
1/4 theelepel zout,  
10 blaadjes witte gelatine (Oetker),  
1 citroen,  
1 blik peren op sap (415 g, Del Monte),  
6 eetlepels witte basterdsuiker,  
2 1/4 dl sla groom,  
2 dl advocaat,  
18 bittere dunne chocolaatjes (doosje à 125 g, Lindt),  
cacaopoeder om te bestuiven,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
springvorm doorsnede ca. 22 cm,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bodem van vorm met bakpapier bekleden. Vorm invetten met boter en bestuiven met bloem. Bloem en maïzena boven kom zeven. Eieren boven andere kom breken. Met suiker en zout in bak met warm water schuimig en dik kloppen. Gezeefde bloem er in gedeelten voorzichtig door spatelen. Beslag in vorm doen en in midden van oven in ca. 30 minuten gaar bakken. Vorm ca. 10 minuten in warme oven laten staan. Taart uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen. Vorm afwassen, afdrogen en dun invetten met olie. Afgekoelde taart overlans halveren. Onderste deel in taartvorm leggen. 8 Blaadjes gelatine in koud water ca. 5 minuten weken. Intussen schil van citroen schoonboenen. Schil raspen. Citroen uitpersen. Peren laten uitlekken, sap bewaren. 1/2 dl perensap met 4 eetlepels citroensap, citroenrasp en 4 eetlepels basterdsuiker aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete vloeistof oplossen. Van peren 3 helften bewaren, rest pureren. Door gelatinemengsel scheppen. Grotendeels laten afkoelen. Intussen slagroom stijf kloppen. Advocaat door perenmengsel roeren. Slagroom erdoor scheppen. Van advocaatmengsel 2/3 deel over taarthelft in vorm schenken. Andere taarthelft erop leggen, rest van advocaatmengsel erover schenken en gladstrijken. Taart in koelkast ca. 2 uur laten opstijven. Rest van perensap met rest van suiker en rest van citroensap op hoog vuur tot helft laten inkoken. Rest van gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten weken. Gelatine van vuur af in hete vloeistof oplossen. Tot kamertemperatuur af laten koelen. Peren in plakjes snijden en op taart rangschikken. Gelatinemengsel erover schenken. Taart in koelkast nog ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Taart voor serveren uit vorm nemen en op taartschaal zetten. Taart met chocolaatjes versieren, dun met cacaopoeder bestuiven.

## Paastaart met advocaat en peer

---

Vorbereiden: ca. 1 uur en 15 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per punt: 285 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 12 g - koolhydraten 34 g

## Paddestoelen met knoflook en kervel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes grotchampignons (à 175 g, AH),  
1 teentje knoflook,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
4 takjes kervel,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Paddestoelen met keukenpapier schoonvegen. Steeltjes van paddestoelen breken, onderste stukje eraf snijden en steeltjes fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan 3 eetlepels olie verhitten. Paddestoelenhoedjes toevoegen ca. 10 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken. Bestrooien met zout en peper. Paddestoelen over vier borden verdelen. Rest van de olie verhitten en knoflook en fijngehakte steeltjes op hoog vuur ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Mengsel over hoedjes verdelen. Kervel erboven fijnknippen. Serveren met stokbrood.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 12 g - koolhydraten 1 g

## Paddestoelenragout met rijst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes,  
150 g kastanjechampignons,  
150 g champignons,  
1 pakje Quornstukjes (175 g),  
4 eetlepels olie,  
2 eetlepels sojasaus,  
350 g rijst,  
45 g boter,  
50 g bloem,  
1 kruidenbouillontablet,  
zout, peper,  
2 eetlepels gesnipperde bieslook (diepvries),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Quornstukjes kleiner snijden. In koekenpan helft van olie verhitten en Quorn met 1 eetlepel sojasaus bruinbakken. Quorn uit pan nemen. Rest olie verhitten en sjalot ca. 1 minuut fruiten. Paddestoelen toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rest van sojasaus en 1/2 kopje water toevoegen en paddestoelen nog ca. 2 minuten laten pruttelen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Intussen in (braad)pan boter smelten. Bloem erdoor roeren en ca. 1 minuut laten garen. Al roerend 6 dl water en bouillontablet toevoegen. Blijven roeren tot saus gebonden is. Quorn en paddestoelen toevoegen en saus ca. 3 minuten zachtjes laten pruttelen. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook door saus roeren. Saus met rijst serveren. Lekker met rauwkost (ijsbergsla met tomaten).

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 615 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 24 g - koolhydraten 82 g

## Paddestoelen-rijstschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 sjalotjes, 250 g kastanjechampignons,  
100 g shiitake,  
1/2 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
200 g hamlapjes,  
50 g boter of margarine,  
250 g risottorijst (Lassie),  
1 1/2 vleesbouillontablet,  
200 g doperwtjes(diepvries),  
2 bosuitjes,  
50 g geraspte Parmezaanse kaas,  
zout, (versgemalen)  
zwarte peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotjes pellen en in vieren snijden. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. Italiaanse kruiden fijnhakken. Vlees in blokjes snijden.
2. In grote, ovenvaste braadpan 25 g boter verhitten. Vlees in ca. 3 minuten rondom bruinbakken. Sjalotjes, paddestoelen en 3/4 deel van kruiden toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Rijst erdoor roeren en al omscheppend glazig bakken.
3. Bouillontabletten erboven verkruimelen. 6 Dl heet water en doperwtjes erdoor roeren en pan afgedekt in oven schuiven. Rijstschotel in ca. 25 minuten gaar laten worden.
4. Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Pan uit oven nemen. Parmezaanse kaas, bosui en rest van boter en kruiden erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 16 g -  
koolhydraten 60 g

## Paddestoelensoep

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën

vet 2 g - eiwit 2 g - koolhydraten 2g

## Paderborner met pestomayonaise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 5 minuten

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

## Paella

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 konijn (in delen),  
4 kipdrumsticks,  
zout,  
peper,  
1 1/2 dl (olijf)olie,  
1 rode peper,  
3 teentjes knoflook,  
500 g sperziebonen,  
400 g risottorijst (Lassie),  
2 kippenbouillontabletten,  
1 enveloppe saffraandraadjes (Silvo),  
200 g tuinbonen (diepvries),  
1 bakje cherrytomaatjes (250 g),  
1 blikje artisjokharten (netto 400 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Konijndelen en drumsticks bestrooien met zout en peper. In paellapan (of wok of hapjespan) 2/3 deel van olie verhitten. Drumsticks en konijn toevoegen en rondom bruin bakken. In ca. 25 minuten zachtjes gaar bakken. In tussen peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden. Knoflook pellen. Sperziebonen schoonmaken, halveren en wassen. Rest van olie aan vlees toevoegen. Rode peper ca. 1 minuut fruiten. Knoflook erboven uitpersen. Sperziebonen toevoegen. Op halfhoog vuur ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rijst in pan strooien en omscheppen tot alle korrels bedekt zijn met olie. Bouillontabletten oplossen in 1,2 liter warm water. Ca. 2 1/2 dl bouillon in pan bij rijst schenken en al roerend verwarmen tot vocht verdampt is. Saffraan, tuinbonen en ca. 2 1/2 dl bouillon toevoegen. Pas weer nieuw vocht toevoegen wanneer alle vocht is opgenomen. Zo doorgaan tot alle vocht verbruikt is. Cherrytomaatjes wassen en in vieren snijden. Artisjokharten laten uitlekken en in vieren snijden. Tomaatjes en artisjokharten laatste ca. 3 minuten meewarmen.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 1253 kilocalorieën  
eiwit 75 g - vet 65 g - koolhydraten 95 g

## Paglio e fieno met kerrie en kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje paglio e fieno (250 g, AH Huistraiteur),  
6 bosuitjes,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel kerriepoeder,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
1 dl gevogeltesfond (pot à 380 ml, AH),  
1 bakje gerookte-kipreepjes (ca. 200 g),  
1 zakje amandelschaafsel (45 g, Baukje)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden van ca. 1/2 cm. In koekenpan of wok bosuitjes in 2 eetlepels olie ca. 2 à 3 minuten fruiten. Kerrievoeder toevoegen en ca. 1 minuut meefruiten. Slagroom en fond toevoegen en ca. 2 minuten laten sudderen. Kipreepjes toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. In koekenpan met 1 eetlepel olie amandelschaafsel in ca. 1 minuut op hoog vuur goudbruin roosteren. Pasta afgieten en mengen met saus. Over twee diepe borden verdelen. Amandelschaafsel erover strooien. Serveren met rauwkostsalade.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1020 kilocalorieën  
eiwit 50 g - vet 60 g - koolhydraten 73 g

## Pain de campagne met zalmforel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
vet 8 g - eiwit 13 g - koolhydraten 19 g

## Pakketje met kipfilet en asperges

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg groene asperges,  
zout,  
4 kipfilets (à ca. 125 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 teentjes knoflook,  
8 cm verse gemberwortel,  
2 kleine perssinaasappels,  
1 pakje Koksroom (2 dl, Coberco),  
4 stukken bakpapier à 25 x 40 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Van onderkant asperges ca. 2 cm afsnijden. Asperges doormidden snijden en onderkanten in magnetronschaal leggen. Schaal vullen met water tot asperges half onderstaan. Wat zout toevoegen en in magnetron ca. 4 minuten op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Kopjes van asperges toevoegen en nog ca. 2 minuten meewarmen. Kipfilets in stukjes snijden, flink bestrooien met peper en in schaal leggen. Knoflook pellen en boven kip uitpersen. Gemberwortel schillen en over kip raspen. Sinaasappels goed schoonboenen en 1 eetlepel sinaasappelrasp over kip raspen. Sinaasappel uitpersen en 4 eetlepels sinaasappelsap met Koksroom aan kip toevoegen. Geheel goed mengen en op smaak brengen met zout. Kipmengsel verdelen over stukken bakpapier. Pakketjes maken door bakpapier dicht te vouwen en uiteinden aan te draaien. Pakketjes 8 à 10 minuten op vol vermogen gaar laten worden. Pakketjes openen en asperges toevoegen. Pakketjes half geopend op borden leggen. Serveren met krieltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 12 g - koolhydraten 11 g

## Paksoi, gestoomd

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 struiken paksoi (á 400 g),  
1/2 theelepel zout,  
1 sjalotje,  
1 theelepel (zonnebloem)olie,  
2 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),  
1 theelepel kerriepoeder,  
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paksoi in repen van ca. 1 cm snijden, lange repen halveren. Paksoi wassen en laten uitlekken. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Paksoi in mandje (of vergiet) doen en bestrooien met zout. Paksoi afgedekt in ca. 20 minuten beetgaar stomen. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan olie verhitten. Sjalot ca. 1 minuut fruiten. Kokos en kerriepoeder toevoegen en ca. 2 minuten meefruiten. Paksoi erdoor scheppen. Overdoen in schaal. Direct serveren.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

vet 2 g- eiwit 2 g - koolhydraten 4 g

## Paksoistamppot met kalkoen

---

Menugang	Stamppotten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

750 g aardappels (kruimig),  
zout,  
2 laurierblaadjes,  
1 stukje foelie,  
2 schaaltes kalkoen nasi-bamivlees (à 250 g),  
1/4 theelepel kruidnagelpoeder,  
50 g boter of margarine,  
1 eetlepel tomatenpuree,  
1 struik paksoi

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan 2 dl water, laurierblaadjes en foelie doen. Aardappels toevoegen en in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen vlees bestrooien met kruidnagelpoeder. In koekenpan helft van boter verhitten. Vlees al omscheppend in ca. 4 minuten bruin bakken. Tomatenpuree, 1 1/2 dl water en zout erdoor roeren. Vlees ca. 5 minuten afgedekt laten sudderen. Paksoi schoonmaken, in reepjes snijden en wassen. Aardappels boven kom afgieten. Laurierblaadje verwijderen. Aardappels met aardappelstamper fijnstampen. Rest van boter en zoveel kookvocht erdoor roeren dat smeulige puree ontstaat. Paksoireepjes erdoor scheppen. Stamppot nog ca. 2 minuten doorwarmen. Op smaak brengen met zout. Stamppot op vier borden scheppen. In midden kuiltje maken en vlees met jus erin scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
vet 15 g - eiwit 33 g - koolhydraten 33 g

## Paksoistamppot met rookworst

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo aardappels (kruimig),  
zout,  
2 grote uien,  
3 eetlepels olie,  
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
1 struik paksoi,  
2 dl tomatensap,  
1 rookworst van 350 g,  
1 dl melk,  
100 g uitgebakken spekreepjes (bakje à 70 g, AH), peper,  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen, wassen en in stukjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten zachtjes gaarkoken. Uien pellen en grof snipperen. In pan olie verhitten. Ui met currypasta ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Intussen paksoi schoonmaken, wassen en zowel bladeren als stengels in heel dunne repen snijden. Tomatensap toevoegen en aan de kook brengen. Jus ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Aardappels afgieten en met stamper pureren. Al roerend zoveel melk toevoegen dat smeùige puree ontstaat. Paksoi en spek erdoor scheppen. Stampot al omscheppend nog even doorwarmen. Rookworst in plakjes snijden en op stampot leggen. Jus apart erbij geven.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 750 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 46 g - koolhydraten 54 g

## Paling en kruidensalade op toast

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje veldsla (75 g),  
1 tomaat,  
1 theelepel sesamolie,  
1 theelepel (Japanse) sojasaus,  
1 theelepel citroensap,  
tabasco,  
4 sneetjes Grieks landbrood,  
1 pakje gerookte palingfilet (100 g, AH),  
1/2 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Van veldsla worteltjes verwijderen. Tomaat wassen en in kleine blokjes snijden. In kommetje olie met sojasaus en citroensap tot dressing kloppen. Tomaat erdoor scheppen. Op smaak brengen met tabasco.

Bereiden: Brood roosteren in broodrooster. Palingfilets in lengte halveren en overdwars in 16 reepjes snijden. Koriander fijnknippen. Koriander en veldsla met tomaatdressing door elkaar scheppen. Brood op vier borden leggen. Salade erover verdelen. Palingfiletreepjes erop leggen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 7 g - koolhydraten 12 g

## Paling met courgettecoulis

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 12 g - koolhydraten 7 g

## Paling op aardappel-dille-salade

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 stuks

1/2 zakje verse dille,  
1 eetlepel anisette (bv. Pernod, slijter),  
1 bakje huzarensalade (150 g, AH),  
1 pakje gerookte paling (100 g),  
8 melba toastjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Van dille 8 toefjes bewaren. Rest van dille in kopje fijnknippen. Dille en helft van pernod door salade scheppen. Palingfilets halveren en elke halve filet in 4 stukken snijden. Paling op plat bord leggen en rest van pernod erover sprenkelen. Salade en paling afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: Salade op melbarondjes scheppen. Reepjes paling er kruislings bovenop leggen. Garneren met toefjes dille.

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

Bevat per stuk: 75 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 5 g - koolhydraten 4 g

## Palingsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 ui,  
2 eieren,  
1/2 zakje verse bladselderij,  
1/2 zakje verse kervel,  
2 pakjes gerookte palingfilet (à 100 g, AH),  
60 g boter of margarine,  
50 g bloem,  
250 ml melk,  
1 visbouillontablet,  
zout,  
1 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Ui pellen en snipperen. Eieren in ca. 10 minuten hard koken en grof hakken. Selderij en kervel plukken en grof hakken. Paling in reepjes snijden.

Bereiden: In ruime kookpan boter smelten, ui en kruiden toevoegen en zachtjes glazig fruiten. Vervolgens bloem toevoegen en mengsel op middelmatig vuur met spatel al roerend ca. 1 minuut verhitten. Vervolgens melk en 3/4 liter water toevoegen en soep aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Soep ca. 10 minuten laten koken, af en toe roeren. Palingreepjes door soep roeren en ca. 3 minuten laten meetrekken. Gehakt ei door soep roeren. Soep op smaak brengen met zout en citroensap.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 28 g - koolhydraten 14 g

## Pannenkoek met boerenmeisjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6-8 Stuks.

5 dl melk,  
1 eetlepel boter of margarine,  
6 (scharrel)eieren,  
2 eetlepels suiker, 200 g bloem,  
mespunt zout,  
1 zakje amandelschaafsel (zakje à 45 g, Baukje),  
200 g Boerenmeisjes (abrikozen op brandewijn, slijter),  
boter of margarine om in te bakken,  
poedersuiker uit strooibus

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In steelpan melk aan de kook brengen. Van vuur nemen, boter in melk laten smelten. Laten afkoelen tot lauw. In kom eieren breken. Suiker erover strooien. Met handmixer of garde luchtig kloppen. Boven eieren bloem en zout zeven. Door eieren kloppen. Geleidelijk lauwe melk toevoegen, blijven kloppen tot soepel beslag ontstaat. Beslag ca. 30 minuten laten rusten. Intussen in droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. Boven kom boerenmeisjes laten uitlekken. Abrikozen in vieren snijden.

Bereiden: In pan met klontje boter 4 dikke pannenkoeken bakken van beslag. Pannenkoeken in kleine stukjes snijden. Vuur hoog zetten, pannenkoekstukjes in klontje boter ca. 2 minuten al omscheppend doorwarmen. Abrikozen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Pannenkoekstukjes op warme schaal leggen. Amandelschaafsel en poedersuiker erover strooien. Direct serveren.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden : ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 13 g - koolhydraten 40 g

## Pannenkoek met mozzarella

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bolletje mozzarella,  
2 kant-en-klare pannenkoeken,  
1 bakje venkelrauwkost (150 g),  
50 g flinterdun gesneden Toscaanse lamsham,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Mozzarella in plakjes snijden. In koekenpan volgens gebruiksaanwijzing 1 pannenkoek verwarmen. Pannenkoek uit pan nemen en warmhouden in aluminiumfolie. Vervolgens andere pannenkoek verwarmen. Beleggen met venkelrauwkost, lamsham en mozzarella. Eerste pannenkoek erop leggen en mozzarella laten smelten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 910 kilocalorieën  
eiwit 48 g - vet 57 g - koolhydraten 50 g

## Pannenkoek met zuurkool en spekjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
125 g magere spekblokjes,  
500 g zuurkool,  
1 theelepel karwijzaad,  
1 dl appelsap,  
1 zakje portie pannenkoekmix (135 g, Honig),  
4 dl melk,  
25 g boter of margarine,  
1 bekertje zure room (125 ml),  
12 plakjes cervelaatworst,  
3 takjes peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui pellen en snipperen. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag spekblokjes zachtjes uitbakken. Ui ca. 2 minuten zachtjes meefruiten. Zuurkool afgieten en door spek scheppen. Karwijzaad en appelsap toevoegen en zuurkool in ca. 25 minuten gaar stoven. In kom pannenkoekmix en melk tot glad beslag roeren. In koekenpan klontje boter verhitten en 1/4 deel van beslag over bodem laten uitvloeien. Pannenkoek bakken tot bovenkant droog is. Voorzichtig keren en onderkant goudbruin bakken. Op zelfde manier nog 3 pannenkoeken bakken. Pannenkoeken bestrijken met zure room. Plakjes cervelaatworst erop leggen. Zuurkool in streep in midden leggen. Peterselie erboven fijn knippen. Eerst onderkant en dan zijkanten van pannenkoek erover vouwen. Pannenkoeken op vier borden leggen.

Vorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 33 g - koolhydraten 35 g

## Pannenkoekje 'Peking' met kipreepjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

4 pannenkoeken (diepvries, pak à 6 stuks, Koopmans),  
2 enkele kipfilets (ca. 250 g),  
2 theelepels Chinese kruiden (Euroma),  
2 eetlepels olie,  
1 prei (ca. 150 g),  
1/2 bakje taugé (à 125 g),  
2 eetlepels ketjap manis (Conimex),  
1 1/2 eetlepel vloeibare honing, tabasco,  
16 cocktailprikkers, plasticfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien. Kip rondom bestrooien met Chinese kruiden. In pan olie verhitten. Kip in ca. 10 minuten rondom bruin en gaarbakken. Kip uit pan nemen en laten afkoelen. Intussen ca. 1 liter water aan de kook brengen. Prei schoonmaken en in stukken van ca. 6 cm snijden. Stukken prei in lengte in dunne reepjes snijden. Wassen en met taugé overdoen in vergiet. Kokend water erover schenken en goed laten uitlekken. In kommetje ketjap met honing tot sausje roeren. Pittig op smaak brengen met tabasco. Kip in reepjes snijden. Helft van sausje erover sprenkelen. Pannenkoeken met rest van sausje bestrijken. In lengte op midden van pannenkoek reepjes kip, prei en taugé leggen. Pannenkoek strak rond vulling oprollen. Elke pannenkoek schuin in vieren snijden en met cocktailprikker vastzetten. Tot serveren afgedekt met plasticfolie bewaren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 80 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 3 g - koolhydraten 8 g

## Pannenkoekjes met notenragout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui,  
2 bakjes paddestoelenmelange (200 g),  
150 g pecannoten,  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 eetlepels bloem,  
1 kruidenbouillontablet,  
8 pannenkoeken (diepvries, Koopmans),  
1 zakje verse peterselie,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
80 g geraspte oude kaas,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui pellen en fijnsnipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Enkele pecannoten achterhouden voor garnering, rest grof hakken. In koekenpan boter verhitten. Ui en paddestoelen in ca. 3 minuten al omscheppend bakken tot alle vocht verdampt is. Bloem erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Bouillonblokje erboven verkrumelen en 3 dl water toevoegen. Saus ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Intussen pannenkoeken verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. 1 Takje peterselie achterhouden, rest fijnknippen. Crème fraîche, noten, peterselie en kaas door saus scheppen. Ragout nog ca. 1 minuut verwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Pannenkoeken dubbelklappen en op vier borden elk 2 pannenkoeken leggen. Elke pannenkoek vullen met 1/8 deel van ragout. Rest van peterselie erboven fijn knippen. Garneren met achtergehouden pecannoten. Serveren met frisse eikenbladsalade.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 850 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 59 g - koolhydraten 53 g

## Pannenkoekjes met ratatouille

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes ratatouille Niçoise (Bonduelle, à 400 g),  
4 theelepels Provençaalse kruiden,  
16 knoflookolijven,  
1 pak pannenkoeken (diepvries, 8 stuks, Koopmans),  
250 g verse geitenkaas,  
frisée (sla, zakje 200 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pannetje ratatouille Niçoise en Provençaalse kruiden door elkaar roeren en op laag vuur verwarmen. Olijven in plakjes snijden en door ratatouille roeren. Pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Pannenkoeken met ratatouille vullen. Geitenkaas erboven verkruimelen. Pannenkoeken dubbelklappen. Serveren met frisée en (kant-en-klare) vinaigrette-dressing.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 25 g - koolhydraten 55 g

## Pannenkoekspiralen

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 24 Stuks of 4 personen

100 g bloem,  
50 g zelfrijzend bakmeel,  
mispunt zout,  
1 theelepel citroenrasp,  
2 eieren,  
2 1/2 dl melk,  
olie om te bakken,  
jam,  
hazelnoot- of chocoladepasta,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: Boven kom bloem en zelfrijzend bakmeel in kom zeven. Zout toevoegen. Met citroenrasp, eieren en melk tot glad beslag roeren. In koekenpan klein scheutje olie verhitten. 1/6 Deel van beslag in pan schenken. Bakken tot bovenkant droog is, keren en -onderkant gaar bakken. Pannenkoek op bord laten glijden. Zo nog 5 pannenkoeken bakken. Pannenkoeken laten afkoelen. Pannenkoeken naar keuze dik bestrijken met jam, hazelnoot- of chocoladepasta. Elke pannenkoek op vel plasticfolie leggen en strak oprollen. Folie openvouwen en elke pannenkoekrol schuin in 4 stukken (spiralen) snijden. Plasticfolie tot gebruik weer strak dicht vouwen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 70 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 3 g - koolhydraten 10 g

## Paprika met feta en pijnboompitten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 rode paprika's,  
50 g feta,  
1 eetlepel pijnboompitten (zakje á 75 g, Zonnatura),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
16 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika's wassen, schoonmaken en in lengte in vieren snijden. In pan met weinig water paprikastukjes afgedekt ca. 10 minuten koken. Intussen cocktailprikkers ca. 10 minuten in koud water laten weken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Feta verkrumelen. Paprikastukken laten uitlekken. Feta en pijnboompitten erover verdelen. Paprikastukken dubbelklappen en elk vaststeken met 2 cocktailprikkers. Bestrijken met olie. Paprika ca. 10 cm onder hete grill in ca. 8 minuten bruin roosteren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
vet 5 g - eiwit 3 g - koolhydraten 3g

## Paprika met Mexicaans rundvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 kleine groene paprika,  
1 kleine rode paprika,  
10 groene olijven zonder pit,  
250 g bieflappen,  
1 blikje maïs (netto ca. 150 g, Bonduelle),  
1/2 zakje chili seasoningmix (Casa Fiësta),  
2 eetlepels olie,  
4 eetlepels hete tacosaus (Casa Fiësta),  
wok of grote braadpan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika' s schoonmaken, wassen en in smalle reepjes snijden. Olijven halveren. Vlees in smalle reepjes snijden. Maïs afgieten. Vlees bestrooien met chilimix. In wok olie verhitten. Vlees ca. 3 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet paprika ca. 5 minuten roerbakken. Tacosaus, maïs, olijven en vlees erdoor scheppen en ca. 2 minuten verwarmen. Serveren met rode bonen, tortillachips (en rijst).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
vet 18 g - eiwit 33 g - koolhydraten 27 g

## Paprika-geitenkaastaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

5 plakjes bladerdeeg (pakje á 450 g, diepvries),  
1 rode paprika,  
1 gele paprika,  
1 á 2 zakjes verse Italiaanse kruidenmix (á 30 g),  
200 g zachte geitenkaas (Chèvre de Bellay),  
4 eieren,  
1 dl slagroom,  
versgemalen (zwarte) peper,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
(1 á 2 eetlepels boter om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's wassen, schoonmaken en in vieren snijden. Paprikastukken met schilkant naar boven op grillplaat leggen en ca. 7 minuten onder hete grill roosteren tot schil zwartgeblakerd is. Paprikastukken in schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Italiaanse kruiden fijnhakken. Geitenkaas verkrumelen. In kom eieren met slagroom loskloppen. Geitenkaas, fijngehakte kruiden en peper erdoor roeren. Taartvorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap, ca. 3 cm groter dan taartvorm. Taartvorm bekleden met bladerdeeglap, aan rand goed aandrukken. Kaas-eiermengsel erover verdelen. Met puntig mesje vel van paprikastukken trekken en paprikastukken in dunne reepjes snijden. Paprikareepjes over kaasmengsel verdelen. Olie erover sprenkelen. Bestrooien met peper. In midden van oven taart in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per punt: 285 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 11 g - koolhydraten 11 g

## Paprika-olijventaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kleine rode paprika,  
1 kleine groene paprika,  
1 kleine gele paprika,  
1 ui,  
2 eetlepels olie,  
20 zwarte olijven zonder pit,  
300 g bloem,  
150 g magere kwark,  
3/4 dl melk,  
zout,  
1 doosje St. Môret raffiné,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
2 eieren,  
1 1/2 eetlepel kappertjes,  
1 theelepel milde paprikapoeder,  
peper,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
2 eetlepels bloem om te bestuiven),  
lage taartvorm doorsnede ca. 26 cm,  
deegroller

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. In koekenpan olie verhitten. Paprika ca. 5 minuten zachtjes bakken. Olijven in vieren snijden. Boven kom bloem zeven. Kwark, melk en 1/2 theelepel zout erdoor mengen. Met koele hand tot soepel deeg kneden. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kom met mixer roomkaas, slagroom en eieren door elkaar kloppen. Paprika, olijven, kappertjes en paprikapoeder erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten. Vorm invetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm. Bodem en wanden van vorm met deeg bekleden. In midden van oven deeg ca. 15 minuten bakken. Uit oven nemen en paprikamengsel erin schenken. In midden van oven taart in nog ca. 20 minuten gaar bakken.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 665 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 23 g - koolhydraten 23 g

## Paprikarolletjes met geitenkaas

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 16 Stuks

2 grote rode paprika's,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 citroen,  
150 g zachte geitenkaas,  
2 takjes oregano,  
(versgemalen) zwarte peper,  
cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Paprika's wassen, schoonmaken en in lengte in achten snijden. In pan 3 eetlepels olie verhitten en paprika's afgedekt in ca. 10 minuten gaarstoven. Intussen citroen schoonboenen en 1 theelepel schil er dun afraspen. Boven kom geitenkaas verkruimelen. Oregano erboven fijnknippen. Geraspte citroenschil en 1 eetlepel olie erdoor scheppen. Op smaak brengen met enkele druppels citroensap en veel peper. Op elk stuk paprika eetlepel geitenkaas scheppen. Paprika's oprollen, aan smalle kant beginnen. In elk rolletje cocktailprikker steken. Rolletjes in lage schaal leggen. Ca. 1/2 uur laten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

Bereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 30 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 3 g koolhydraten 0 g

## Paprikaschotel

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rode paprika,  
1 groene paprika,  
1 gele paprika,  
1 sjalotje,  
2 takjes oregano (zakje á 15 g),  
1 blikje gepelde tomaten (netto 400 g),  
1 eetlepel boter of margarine,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's wassen, schoonmaken en in vieren snijden. Paprikastukken met schilkant naar boven op grillplaat leggen en ca. 6 minuten onder hete grill roosteren tot schil zwart geblakerd is. Paprikastukken in schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan. Met scherp mesje velletjes van paprika's trekken en vruchtvlies in lengte in repen van ca. 3 cm snijden.

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. Oreganoblaadjes van takjes rissen. Boven kom tomaten afgieten. Tomaten in stukken snijden. In koekenpan boter en olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. ca. 1 minuut meefruiten. Tomaten, tomatensap en paprikarepen toevoegen en in ca. 4 à 5 minuten warm laten worden, af en toe voorzichtig omscheppen. Oregano toevoegen en op smaak brengen met zout en peper.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 7 g- eiwit 1 g- koolhydraten 6 g

## Paprikasoep met walnotenpesto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene paprika's,  
1 bakje verse basilicum,  
2 takjes peterselie,  
35 g walnoten (zakje á 45 g, Baukje),  
2 teentjes knoflook,  
4 eetlepels (olijt)olie,  
2 eetlepels grof gemalen Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette),  
zout,  
peper,  
1 ui,  
1 1/2 vleesbouillontablet,  
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),  
staafmixer

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's ca. 10 cm onder de grill schuiven en in 10 minuten roosteren tot de schil bruin kleurt, af en toe keren. Paprika's laten afkoelen.

2. Intussen in keukenmachine basilicum, peterselie, walnoten en 1 teentje knoflook pureren. (4 Walnoten apart houden). 3 Eetlepels olie in kleine scheutjes erbij gieten. Pesto in kommetje doen en Parmezaanse kaas erdoor scheppen. Pesto op smaak brengen met zout en peper.

3. Met scherp mesje schil van paprika's trekken. Paprika's in vieren snijden, zaadjes verwijderen en in stukjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Andere teentje knoflook pellen en halveren. In pan rest van olie verhitten. Knoflook en ui ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Paprika's en 1 liter water toevoegen. Bouillontabletten erboven verkruiden. Soep aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes koken.

4. Met staafmixer soep pureren. Soep boven andere pan door zeef schenken. Paprikapuree door soep scheppen. Tot gebruik in koelkast bewaren.

4. Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Soep opnieuw verwarmen. Intussen slagroom halfstijf kloppen en door soep roeren. Soep over vier borden verdelen. In midden van soep 1 eetlepel pesto scheppen. Serveren met ciabatta.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 26 g -  
koolhydraten 6 g

## Paprika-tomatensoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote rode uien,  
2 rode pepers,  
3 groene paprika's,  
200 g chorizo (stukje),  
1 zakje verse Provençaalse-kruidenmix,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 pak gezeefde tomaten (5 dl),  
2 kippenbouillontabletten,  
6 sneetjes witbrood,  
1 potje witte bonen (netto ca. 350 g),  
wit garen,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Uien pellen en in keukenmachine fijnhakken. Pepers wassen, halveren en zaadjes verwijderen. Pepers in dunne ringetjes snijden. Paprika's wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Chorizo in kleine blokjes snijden. Helft van Provençaalse kruiden met garen tot bosje binden. Rest van kruiden fijnknippen.

Bereiden: In soeppan 2 eetlepels olie verhitten. 2/3 Deel van chorizo ca. 2 minuten zachtjes bakken. 2/3 Deel van ui toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Peper en paprika toevoegen en ca. 4 minuten meebakken. Gezeefde tomaten en 6 dl water erbij gieten en geheel aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Kruidenbosje toevoegen en soep ca. 10 minuten zachtjes doorkoken. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. In keukenmachine rest van chorizo, ui en olie pureren. Korstjes van brood snijden. Brood besmeren met chorizomengsel en in driehoekjes snijden. Witte bonen door soep roeren en soep nog ca. 3 minuten zachtjes doorkoken. Besmeerde broodpuntjes onder hete grill schuiven en in ca. 1 à 2 minuten lichtbruin roosteren. Bosje kruiden uit soep verwijderen. Fijngeknipte kruiden over soep strooien. Soep in vier diepe borden scheppen en broodpuntjes op rand van bord leggen.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 35 g - koolhydraten 46 g

## Paprika-zuurkoolsoep met chorizo

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

3 rode paprika's,  
50 g katenspek (plakjes),  
25 g boter of margarine,  
mespunt chilipoeder,  
150 g kruidenzuurkool,  
1 dunne prei,  
100 g chorizoworst (plakjes),  
1 kruidenbouillontablet,  
1 bekertje zure room (125 ml),  
1/2 eetlepel roze peperbessen (Royal Mail),  
schuimspaan,  
staafmixer

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Katenspek in reepjes snijden. In hoge (braad)pan boter verhitten. Spekreepjes met chilipoeder ca. 2 minuten zachtjes bakken. Met schuimspaan spekreepjes uit pan op bord scheppen. Paprika aan bakvet toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes bakken. 1 dl water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Paprika afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar stoven. Van vuur af paprika met stoofvocht met staafmixer tot gladde massa pureren. Spekreepjes en 3 dl koud water door paprikapuree roeren. Tot gebruik paprikasoep afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Zuurkool fijnsnijden. Prei schoonmaken, in dunne ringen snijden en wassen. Plakjes chorizo in vieren snijden. Zuurkool aan paprikasoep toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden. Soep al roerend aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Prei erdoor scheppen en ca. 1 minuut laten meekoken. Van vuur af zure room erdoor roeren (soep niet meer laten koken). Chorizo erdoor scheppen. Soep in twee -diepe borden scheppen. Peperbessen erover verdelen. Serveren met (bruine) pistolets.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën  
vet 56 g - eiwit 17 g - koolhydraten 17 g

## Parelhoen met zuurkool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 sjalotje,  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
250 g wijnzuurkool,  
2 plakjes achterham (ca. 25 g),  
200 g kalfsgehakt,  
50 g verse roomkaas,  
2 eetlepels paneermeel,  
zout,  
peper,  
nootmuskaat,  
1 parelhoen (ca. 900 g),  
50 g boter of margarine,  
2 dl droge witte wijn (Riesling),  
2 eetlepels crème fraîche,  
1/2 zakje waterkers (á 75 g),  
4 cocktailprikkers,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. In kopje peterselie fijnknippen. 50 g zuurkool fijnsnijden. Ham in reepjes snijden. In kom gehakt met sjalot, peterselie, fijngesneden zuurkool, ham, roomkaas en paneermeel door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Buikholte van parelhoen vullen met gehaktmengsel. Vulling goed aandrukken. Buikholte dichtvouwen en vastzetten met cocktailprikkers. Parelhoen tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Parelhoen bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Parelhoen in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Uit pan op bord scheppen. Wijn en rest van zuurkool aan bakvet toevoegen. Parelhoen erop leggen en afgedekt in ca. 1 uur zachtjes gaar stoven. Intussen platte schaal voorverwarmen. Parelhoen uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Crème fraîche door zuurkool roeren. Op hoog vuur al omscheppend ca. 1 minuut verwarmen, hierbij vocht laten verdampen. Zuurkool op schaal scheppen en parelhoen erop leggen. Garneren met toefjes waterkers. Aan tafel parelhoen aansnijden. Serveren met aardappelpuree.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 950 kilocalorieën

vet 65 g - eiwit 66 g - koolhydraten 26 g

## Parelhoenfilet met tonijnsaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 250 g parelhoenfilet,  
zout, peper,  
1 kippenbouillontablet,  
1 laurierblad,  
1/2 pakje gerookte tonijnfilet (à 100 g, AH),  
1/4 rode paprika,  
1 limoen,  
3 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels crème fraîche,  
1 eetlepel droge vermout,  
2 theelepels kappertjes (potje),  
1 doosje tuinkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Vuur laag draaien. Parelhoenfilets bestrooien met zout en peper en met bouillontablet en laurierblad in pan doen. Filets op heel laag vuur in ca. 10 minuten gaar pocheren. Laten afkoelen in bouillon. Tonijnfilet in kleine stukjes snijden. Paprika in heel kleine blokjes snijden. Limoen goed schoonboenen en 4 mooie plakjes eraf snijden. Rest van limoen uitpersen.

Bereiden: Mayonaise, crème fraîche, vermout en 1 theelepel limoensap tot sausje roeren. Tonijn, paprika en kappertjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Parelhoen met scherp mes in schuine, dunne plakjes snijden. Tuinkers boven vier borden van bedje knippen. Parelhoenfilet erover verdelen. Sausje erover scheppen. Garneren met limoen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 13 g - koolhydraten 3 g

## Passievruchten-vanille-ijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bak vanille bourbon roomijs (1 liter, AH),  
10 rijpe passievruchten,  
2 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),  
8 eetlepels suiker,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

Vorbereiden: IJs in kom doen en in ca. 5 minuten iets zacht laten worden. Intussen 'passievruchten halveren, 4 helften tot gebruik afgedekt bewaren. Rest van passievruchten in kom leegscheppen en door ijs mengen. IJs afgedekt ca. 1 uur in diepvries zetten. Intussen in droge koekenpan gemalen kokos in ca. 1 minuut lichtbruin roosteren. In pan met dikke bodem suiker onafgedekt laten smelten en goudbruin laten kleuren (= karameliseren). 12 eetlepels water toevoegen en karamel op hoog vuur al roerend oplossen. Karamelsaus tot gebruik laten afkoelen.

Bereiden: Met natgemaakte ijsbolletjeslepel op elk bord 2 bolletjes ijs scheppen. Karamelsaus over ijs scheppen en kokos erover strooien. Serveren met rest van passievruchthelften.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 14 g - koolhydraten 52 g

## Pasta met geroosterde groente

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak paglia e fieno (250 g, AH Huistraiteur),  
1 pak geroosterde rode en gele paprika (200 g, Verderegno),  
1 pak geroosterde aubergines (200 g, Verderegno),  
300 g rundergehakt,  
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
50 g versgeraspte schapenkaas (pecorino),  
4 takjes oregano

### ***Bereiding***

Bereiden: Paglia e fieno (beet)gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen geroosterde paprika en aubergine uit laten lekken en in reepjes snijden. In kom gehakt en kruiden door elkaar mengen. In koekenpan olie verhitten en gehakt in ca. 2 minuten rul bakken. Reepjes paprika en aubergine erdoor mengen en geheel nog ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Pasta afgieten en over vier borden verdelen. Gehaktmengsel over pasta scheppen, kaas erover strooien en garneren met takjes oregano.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 30 g - koolhydraten 39 g

## Pasta met gesmoorde groenten

---

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

100 g pasta (bv. penne rigate, pak a 500 g, Grand'Italia),  
1 bakje oesterzwammen (150 g),  
1 aubergine,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1/2 pakje Italiaanse kruiden (a 25 g, diepvries, iglo),  
100 g rookvlees (plakjes),  
3 eetlepels zure room (bekertje a 125 ml, AH),  
zout,  
peper,  
1 eetlepel Parmezaanse kaas,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in reepjes snijden. Aubergine wassen, schoonmaken en in plakken snijden. Plakken in blokjes van ca. 1 1/2 cm snijden. In pan olie verhitten. Oesterzwammen en aubergine al omscheppend ca. 2 minuten zachtjes bakken. Italiaanse kruiden toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. 1 dl water toevoegen en mengsel afgedekt ca. 8 minuten laten smoren. Intussen rookvlees in reepjes snijden. Reepjes rookvlees door groentenmengsel roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Van vuur of zure room erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta over twee borden verdelen. Groenten erop scheppen en bestrooien met kaas.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 24 g - koolhydraten 42 g

## Pasta met Italiaanse groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 zak Italiaanse roerbakmix (400 g, AH),  
2 bakjes salsa ai 4 fromaggi (kaassaus, à 200 g, Buitoni),  
peper,  
300 g gemellini (pasta, Delderde),  
1 zakje geraspte Parrano (100 g, Uniekaas)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water met snufje zout aan de kook brengen. In pan boter verhitten en roerbakmix ca. 5 minuten roerbakken. Kaassaus toevoegen en zachtjes meewarmen. Op smaak brengen met peper. Pasta in kokend water in ca. 5 minuten beetgaar koken. Pasta afgieten en kaassaus door pasta scheppen. Bestrooien met geraspte kaas.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 705 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 39 g - koolhydraten 60 g

## Pasta met paddestoelensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g penne (pasta),  
1 zak paddestoelensaus (280 ml, AH Huistraiteur),  
1 pakje gesneden champignons (125 g),  
100 g verse geiten kaas,  
2 eetlepels gehakte basilicum (diepvries, Daregal)

### ***Bereiding***

Bereiden: Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen paddestoelensaus met champignons op laag vuur verwarmen. Penne over vier borden verdelen en paddestoelensaus erover scheppen. Geitenkaas erboven verkrumelen. Bestrooien met basilicum. Serveren met tomatensla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 615 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 16 g - koolhydraten 93 g

## Pasta met pesto en hamreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakken Ravioli rosso (AH Huistraiteur),  
2 bakjes groene pesto (à 115 g, AH Huistraiteur),  
2 bakjes hamreepjes (à ca. 250 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Ravioli volgens gebruiksaanwijzing op verpakking beetgaar koken. Pasta afgieten. Pesto en hamreepjes door pasta scheppen. Al omscheppend ca. 2 minuten verwarmen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 965 kilocalorieën  
eiwit 51 g - vet 49 g - koolhydraten 80 g

## Pasta met pompoen-courgettecurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 (rode) uien,  
ca. 600 g courgette,  
2 zakjes pompoenblokjes (à 250 g),  
4 eetlepels olie,  
4 à 6 theelepels kerriepoeder,  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
400 g schelpjes pasta (gnocchini, AH Biologisch),  
2 dl kofieroom (AH),  
zout,  
peper,  
200 g geraspte pastakaas (zakje à 150 g, Finello)

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien pellen en snipperen. Courgette wassen en in stukjes even groot als pompoenblokjes snijden. In wok of grote koekenpan olie verhitten en ui ca. 1 minuut fruiten. Pompoen, courgette en kerriepoeder toevoegen en omscheppen. Bouillonpoeder en 2 dl water erbij doen en geheel in ca. 12 minuten gaar laten worden. Intussen pasta beetgaar koken volgens de gebruiksaanwijzing. Room door pompoenmengsel roeren. Op smaak brengen met zout, peper en kerriepoeder. Pasta afgieten en door curry mengen. Kaas apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 905 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 45 g - koolhydraten 93 g

## Pasta met ratatouille

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g penne,  
zout,  
2 blikjes tonijn naturel (à netto 185 g),  
2 blikjes Franse ratatouille (à 375 g, Royal Mail),  
1 theelepel Provençaalse kruiden,  
2 eetlepels kappertjes,  
peper,  
(100 g geraspte oude kaas)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan met ruim water pasta met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen tonijn afgieten en in stukjes verdelen. Ratatouille in pannetje verwarmen. Pasta afgieten, ratatouille, tonijn, Provençaalse kruiden en kappertjes erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. (Aan tafel eventueel bestrooien met kaas.)

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 6 g - koolhydraten 82 g

## Pasta met romige tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g farfalle (pasta),  
1 zak romige pastasaus (330 ml, AH Huistraiteur),  
1 bakje fruits de mer (150 g, AH),  
4 takjes dille,  
bleekselderijrauwkost (150 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan met ruim water farfalle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen in pan pastasaus met fruits de mer verwarmen. Farfalle over vier borden verdelen en saus erover scheppen. Dille erboven fijn knippen. Bleekselderijrauwkost apart erbij geven.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 560 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 10 g - koolhydraten 94 g

## Pasta met rucoladressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels (olijf)olie,  
1 pak paglia e fieno (250 g, AH huistraiteur),  
1/2 teentje knoflook,  
2 bakjes rucolacress,  
2 eetlepels droge witte wijn,  
2 theelepels yogurtmayonaise, zout,  
peper,  
20 g pijnboompitten,  
50 g Parmezaanse kaas (stukje),  
keukenmachine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan met ruim water en 1 eetlepel olie paglia e fieno volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Pasta afgieten en laten afkoelen. Koude pasta losroeren met iets olie. Knoflook pellen. In keukenmachine 1 bakje rucolacress, wijn, mayonaise, knoflook en rest van olie tot dressing pureren. Dressing op smaak brengen met zout en peper. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag pijnboompitten in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Bestrooien met zout en op keukenpapier laten afkoelen.

Bereiden: Pasta op midden van borden verdelen. Dressing over pasta scheppen. Kaas erboven schaven en pijnboompitten erover strooien. Garneren met rest van rucolacress.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 20 g - koolhydraten 50 g

## Pastasalade met aardbeien

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 18 g - koolhydraten 45 g

## Pastaschotel met gehakt

---

Menugang Pasta's

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron AllerHande 1996

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 eetlepel olie,

200 g rundergehakt,

1 bakje bleekselderijrauwkost (150 g),

1 zakje Spaghetteria Napoletana (Knorr)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In hapjespan olie verhitten. Gehakt al omscheppend in ca. 2 minuten rul bakken.

Bleekselderijrauwkost ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Spaghetteria en 1/2 liter heet water toevoegen. Pasta onafgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken. Serveren met geraspte kaas en gemengde sla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 560 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 29 g - koolhydraten 50 g

## Pastasoep met bruine bonen

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

150 g pipe rigate (= pasta),  
zout,  
2 uien,  
2 teentjes knoflook,  
150 g Prosciutto Crudo (in plakken à ca. 3 mm dik),  
1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 blik gepelde tomaten (netto 400 g),  
1 blik bruine bonen (netto 840 g),  
peper,  
75 g grof geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette)

### ***Bereiding***

Bereiden: Pipe rigate in pan met ruim water en zout in ca. 13 minuten beetgaar koken. Intussen uien pellen en snipperen. Knoflook pellen en in stukjes hakken. Ham in reepjes .snijden. Artisjokken laten uitlekken en in vieren snijden. In pan olie verhitten. Ui en knoflook al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Tomaten afgieten (sap opvangen) en tomaten in stukken snijden. Artisjokken, stukken tomaat met sap toevoegen en onafgedekt ca. 5 minuten koken, af en toe roeren. Pasta afgieten en bij groenten in pan doen. Bonen met vocht en reepjes ham door groente en pasta scheppen, ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In vier diepe borden scheppen. Bestrooien met parmezaanse kaas. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën

eiwit 35 g - vet 15 g - koolhydraten 58 g

## Pastataartje met courgette

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

100 g spaghetti (pak á 500 g, Honig),  
zout,  
1 kleine courgette (ca. 200 g),  
2 sjalotjes,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1/2 theelepel tijm,  
(versgemalen) peper,  
8 zwarte olijven zonder pit,  
3 eieren,  
1 eetlepel crème fraîche,  
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),  
16 papieren cakevormpjes (Baukje)

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In pan spaghetti met zout beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Courgette wassen en grof raspen. Sjalotjes en knoflook pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Courgette, sjalot, knoflook en tijm toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti afgieten. Rest van olie erdoor roeren. Olijven in kleine stukjes snijden.

**BEREIDEN:** Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Boven twee kommen eieren splitsen. Eierdooiers met crème fraîche losroeren. Eiwitten stijfkloppen. Door spaghetti roeren: groentemengsel, olijven en eierdooiermengsel. Eiwit voorzichtig erdoor spatelen. Steeds 2 cakevormpjes in elkaar zetten en naast elkaar op bakplaat zetten. Spaghettimengsel erin scheppen. Pastataartjes in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin bakken. Uit oven nemen en iets laten afkoelen. Uit vormpjes nemen en op schaal zetten. Garneren met kleine blaadjes basilicum. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 4 g- koolhydraten 10 g

## Pasteitjes met kip-garnalenragout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak pasteitjes (Jos Poell),  
1 blikje kipragout (400 g, AH),  
1 bakje roze garnalen (125 g, AH),  
6 stengels knoflookbieslook,  
2 eetlepels sesamolie,  
1 theelepel geraspte verse gember,  
1 zakje veldsla (75 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Pasteitjes ca. 8 minuten in voorverwarmde oven op 175 °C of gasovenstand 3 verwarmen. Intussen in pannetje ragout met garnalen verwarmen. Knoflookbieslook erboven in stukjes knippen. Sesamolie mengen met gember. Veldsla over twee borden verdelen en dressingen erover sprenkelen. Pasteitjes vullen met warme ragout en naast sla zetten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 48 g - koolhydraten 30 g

## Pasteitjes met venkelratatouille

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine venkelknol (ca. 150 g),  
1 sjalotje,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 dl gezeefde tomaten (pak à 5 dl),  
6 groene (knoflook) olijven zonder pit,  
1 theelepel (dragon)azijn,  
zout,  
peper,  
1 pak minipasteitjes (Jos Poel),

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Venkel schoonmaken en wassen. Venkel in hele kleine blokjes snijden. Sjalotje pellen fijnsnipperen. In pan olie verhitten. Venkel en sjalot al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Gezeefde tomaten met 75 ml water erdoor scheppen en op laag vuur afgedekt ca. 10 minuten verwarmen. Intussen olijven in plakjes snijden, 12 mooie plakjes achterhouden voor garnering, rest fijnhakken. Fijngehakte olijven en azijn door ratatouille roeren en op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ratatouille op laag vuur al roerend verwarmen. Pasteitjes op bakplaat zetten. Pasteitjes in oven in ca. 5 minuten heet laten worden. Pasteitjes vullen met ratatouille en garneren met plakje olijf (en toefje peterselie). Op vier borden elk 3 pasteitjes zetten. Rest van ratatouille eromheen scheppen.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Protugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 13 g - koolhydraten 9 g

## Paté met appel en cranberries

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 kleine rode appels,  
2 eetlepels boter of margarine,  
1/2 ciabattastokbrood (á 225 g)  
150 g roompaté,  
2 eetlepels cranberries (potje á 350 g, Ocean Spray),  
keukenpapier,  
appelboor

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Appels wassen en met appelboor klokhuizen eruit boren. Appels elk in 4 plakken van ca. 1 cm dik snijden. In koekenpan boter verhitten. Appelplakken op hoog vuur ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Uit pan nemen en op keukenpapier laten afkoelen (niet in koelkast zetten, omdat boter dan stolt). Ciabatta in 8 plakken snijden. Plakken in broodrooster lichtbruin roosteren.

BEREIDEN: Ciabattaplakken dik besmeren met paté. Appelplakken erop leggen. Garneren met cranberries.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 11 g

## Paté met oesterzwamdressing

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën  
vet 52 g- eiwit 9 g- koolhydraten 1 g

## Paté met sjalottencompote

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels rozijnen,  
500 g sjalotjes,  
60 g boter of margarine,  
1 eetlepel suiker,  
1 laurierblad,  
1/2 kippenbouillontablet, peper,  
2 plakken roompaté (à ca. 100 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met warm water rozijnen ca. 10 minuten laten wellen. Intussen sjalotjes pellen en in vieren snijden. In pan boter, sjalot, suiker, laurierblad en 1 1/2 dl water aan de kook brengen.

Bouillontablet erboven verkruimelen en sjalot onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken. Rozijnen afgieten, door sjalot mengen en onafgedekt op hoog vuur ca. 5 minuten koken tot vocht verdampt is. Op smaak brengen met peper.

Bereiden: Patéplakken in vieren snijden. Op vier borden 2 plakjes paté leggen. Sjalottencompote ernaast scheppen.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 31 g - koolhydraten 21 g

## Peer in portsaus met blue stilton

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
vet 18 g - eiwit 11 g - koolhydraten 42 g

## Peer in wijn-citroensaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 citroen,  
3 eetlepels suiker,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
4 handperen,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
4 blaadjes munt

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Citroen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Citroen uitpersen. In pan citroensap en rasp met suiker en wijn aan de kook brengen. Peren schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Peren in wijn leggen en op laag vuur ca. 10 minuten koken, halverwege voorzichtig keren. Peren uit kookvocht scheppen. Kookvocht op hoog vuur in ca. 5 minuten laten inkoken. Pan van vuur halen en peren in vocht tot gebruik laten afkoelen.

Bereiden: In kom slagroom stijfkloppen. Stoofvocht door slagroom roeren. Peerhelften op borden scheppen, saus eromheen scheppen. Garneren met blaadjes munt.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 11 g koolhydraten 24 g

## Peer in wittechocoladesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 4 g - koolhydraten 54 g

## Peer met kaneelroom en noten

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 4 g - koolhydraten 28 g

## Peer-amandeltaartje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonspportie: 480 kilocalorieën

vet 32 g - eiwit 6 g - koolhydraten 43 g

## Peer-gembercakeje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 5 g - koolhydraten 56 g

## Peertjes met gegratineerd amandelspijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

6 (stoof)peertjes,  
1/2 citroen,  
2 dl rode wijn,  
1 kaneelstokje,  
3 eetlepels suiker,  
100 g amandelspijs,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
2 eetlepels geschaafde amandelen,  
(keukenpapier)

### **Bereiding**

Voorbereiden: Peertjes schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Citroen schoonboenen en schil er dun afsnijden. Citroen uitpersen. In pan peertjes met wijn, citroenschil en kaneelstokje aan de kook brengen en afgedekt ca. 1 uur heel zachtjes laten koken, af en toe voorzichtig keren. Suiker door kookvocht roeren en peertjes in nog ca. 30 minuten heel zachtjes gaar stoven. Eventueel in vocht laten afkoelen. Intussen in diep bord amandelspijs met vork losmaken. 1 Eetlepel citroensap en crème fraîche erdoor mengen.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Peertjes met schuimspaans uit vocht nemen en droogdeppen met keukenpapier. Kaneelstokje en citroenschil uit vocht nemen en vocht op hoog vuur inkoken tot stroperig geheel. Op vier ovenvaste bordjes amandelroom uitstrijken en amandelen erover strooien. Bordjes met twee tegelijk ca. 10 cm onder hete grill schuiven en amandelroom in 1 à 2 minuten goudbruin laten worden. Peertjes over borden verdelen en ingekookt vocht rond peertjes druppelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 45 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 21 g - koolhydraten 43 g

## Peking tortilla

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 theelepels vloeibare honing,  
6 eetlepels hoisinsaus (Blue Dragon),  
cayennepeper,  
8 tortilla's,  
2 bosje bosuitjes,  
300 g rollade (vleeswaar),  
2 zakje gemengde gele paprikasalade (à 200 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje honing en hoisinsaus door elkaar roeren en op smaak brengen met cayennepeper. Tortilla's met sausje bestrijken. Bosui schoonmaken en in repen snijden. Tortilla's beleggen met rollade, bosui en paprikasalade. Tortilla's stijf om vulling oprollen en schuin doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 22 g - koolhydraten 30 g

## Penne met citroen en basilicum

---

Menugang Pasta's

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron AllerHande 1996

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

150 g penne (= pasta),

zout,

25 g pijnboompitten,

1 citroen,

2 takjes basilicum (zakje a 15 g),

1 eetlepel boter of margarine,

1 eetlepel (olijf)olie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met ruim kokend water penne koken volgens gebruiksaanwijzing. Pijnboompitten in droge koekenpan in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren en laten afkoelen. Citroenschil onder koud stromend water goed schoonboenen, helft van schil fijnraspen: In kopje basilicumblaadjes fijnknippen. Penne afgieten en mengen met boter, olie, citroenrasp, basilicum en pijnboompitten. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 11 g - koolhydraten 55 g

## Penne met mozzarella en gorgonzola

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

zout,  
400 g penne rigate,  
4 sjalotjes,  
1 doosje cherrytomaatjes (à 250 g),  
75 g boter of margarine,  
2 dl sla groom,  
2 zakjes pizzakaas (= mozzarella, 100 g, Finello),  
200 g gorgonzola,  
16 blaadjes verse salie

### **Bereiding**

1. Bereiden: In pan met ruim water en zout penne gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen sjalotjes pellen en heel fijn snipperen. Tomaatjes halveren. Grill voorverwarmen op hoogste stand.
2. In braadpan 30 g boter smelten en sjalot ca. 1 à 2 minuten zachtjes fruiten. Slagroom toevoegen. Mozzarella toevoegen en al roerend laten smelten. Penne afgieten en door kaassaus roeren. Penne over twee ovenvaste borden verdelen. Gorgonzola boven penne verkrumelen en ca. 2 à 3 minuten onder grill laten smelten.
3. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Tomaatjes met salieblaadjes als omscheppend ca. 1 minuut bakken. Borden uit oven nemen en tomaatjes erover verdelen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1015 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 61 g - koolhydraten 79 g

## Peren met mascarpone

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 sinaasappel,  
50 g roomboter,  
100 g witte basterdsuiker,  
2 dl zoete witte wijn,  
4 sappige peren (Triomphe de Vienne, Doyenne du Comice),  
150 g mascarpone (bakje á 250 g, Poleghi),  
1 zakje vanillesuiker

### ***Bereiding***

Bereiden: Sinaasappel schoonboenen en schil er dun afraspen. Halve sinaasappel uitpersen. In koekenpan boter smelten. Suiker erdoor roeren en op halfhoog vuur al roerend mooi goudbruin laten worden. 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil en wijn erdoor roeren. Blijven roeren tot suikermengsel is opgelost. Ca. 5 minuten laten inkoken tot dikke saus ontstaat. Iets laten afkoelen. Intussen peren schillen, klokhuisen verwijderen en peren elk in acht partjes snijden. Besprenkelen met 2 eetlepels sinaasappelsap. In kom mascarpone losroeren met vanillesuiker. Op vier borden partjes peer mooi neerleggen. Karamelsaus erover schenken. Mascarpone ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 28 g - koolhydraten 45 g

## Perentaart

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 punten

10 (stoof)peertjes,

1 sinaasappel,

4 dl rode wijn,

1 theelepel gemberpoeder,

1 theelepel kaneelpoeder,

1 pakje poeder voor banketbakkersroom (Baukje),

250 ml slagroom,

1 rol gekoeld kruimeldeeg (230 g, Danerolles),

2 blaadjes witte gelatine,

50 g suiker,

(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,

lage taartvorm doorsnede 26 à 28 cm)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Peertjes schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Sinaasappel schoonboenen en schil eraf raspen. In pan peertjes met wijn, gemberpoeder, kaneelpoeder en helft van geraspte sinaasappelschil aan de kook brengen. Peertjes afgedekt in ca. 1 uur zachtjes beetgaar koken. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen sinaasappel uitpersen, sap met water aanvullen tot 1 1/2 dl. In kom poeder voor gele room, aangelengd sap, slagroom en rest van sinaasappelschil door elkaar roeren. Taartvorm invetten en bekleden met deeg. Met vork gaatjes in deeg prikken. Overtollig deeg langs rand wegsnijden. Gele room erover uitstrijken. Peertjes met schuimspaan uit vocht in vergiet scheppen en goed laten uitlekken. Perenvocht op hoog vuur tot helft laten inkoken. Peertjes op taart rangschikken. Taart in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven in vorm laten afkoelen. Gelatine in bak met ruim koud water ca. 5 minuten laten weken. Perenvocht met suiker opnieuw verwarmen, al roerend suiker oplossen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in heet perenvocht oplossen. Laten afkoelen tot mengsel geleachtig wordt. Gelei over perentaart verdelen. Taart in koelkast nog ca. 1 uur laten opstijven. Taart in 8 punten snijden.

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

Bevat per punt: 390 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 19 g - koolhydraten 51 g

## Peren-walnotentaartjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 plakjes roomboter bladerdeeg (diepvries, Koopmans),  
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),  
1 eetlepel citroenrasp (Baukje),  
2 eetlepels suiker,  
1 ei,  
2 niet te rijpe bolvormige handperen,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. Bladerdeeg uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Walnoten heel fijn hakken. Citroenrasp en 1 eetlepel suiker erdoor mengen. In kommetje ei loskloppen en 2 eetlepels ei door walnoten mengen. Bladerdeegplakjes op bakplaat leggen. Peren schillen, halveren en klokhuizen eruit snijden. Walnotenpasta op platte kant en in holte van peerhelften scheppen en platdrukken. Helften met platte kant naar beneden op bladerdeegplakjes leggen en 1 1/2 cm rondom peer uitsnijden. Van bladerdeegrestjes 8 blaadjes maken en met water aan bovenkant van bladerdeeg plakken. Bovenkant van peer diagonaal insnijden, peer hierbij net niet doorsnijden. Bladerdeeg en peer bestrijken met rest van losgeklopt ei. Rest van suiker erover strooien. In midden van oven in ca. 20 minuten bruinbakken. Peren uit oven op bordjes zetten en koud of warm serveren. Eventueel serveren met warme vanillesaus of vanillebourbon roomijs.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 17 g - koolhydraten 25 g

## Perzicoupe

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 perziken,  
200 g rode bessen,  
4 eetlepels perziklikeur (slijter),  
1 takje munt (zakje á 15 g),  
1/2 liter roomijs appel-crunch (bak á 1 liter, AH),  
4 wijde coupes á inhoud ca. 3 dl,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

Bereiden: Perziken ca. 30 seconden onderdompelen in kokend water. Velletjes van perziken aftrekken. Perziken halveren, pitten verwijderen en elk in 8 partjes snijden. Bessen wassen en van takjes rissen. 3/4 deel van bessen boven kom door zeef wrijven. Perziklikeur door rode-bessensap roeren. Van munttakje 4 toefjes afnemen. In coupes met ijsbolletjeslepel elk 2 bolletjes scheppen. Perzikpartjes erop leggen. Bessensap erover schenken. Rest van bessen erop scheppen. Garneren met toefjes munt.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 243 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 7 g - koolhydraten 35 g

## Perziken met wijnsiroop

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 perziken,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
50 g witte basterdsuiker,  
1 eetlepel roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Perziken schillen, halveren en pit verwijderen. In wijde pan wijn met suiker aan de kook brengen. Suiker al roerend laten oplossen. Perziken in pan leggen en op laag vuur ca. 3 minuten verwarmen. Perziken voorzichtig keren en nog ca. 3 minuten verwarmen. Perziken uit pan in schaal scheppen. Achtergebleven vocht op hoog vuur in ca. 5 minuten tot siroop inkoken. Over perziken schenken. Peperbessen erover strooien. In koelkast afgedekt ca. 1/2 dag laten intrekken.

Bereiden: Op grote schaal perzikhelften leggen. Siroop erover sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 65 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 0 g koolhydraten 19 g

## Perziken op Earl Grey-siroop

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 2 potten van een halve liter

1 zakje Earl Grey-thee (4 g),

175 g suiker,

1 kg niet al te rijpe perziken,

2 theelepels gedroogde muntblaadjes,

2 weckpotten à inhoud 1/2 liter,

soda,

pan waar 2 potten in passen, met roostertje (om de potten op te zetten),

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,

keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Weckpotten afwassen in heet water met soda, goed afspoelen met heet water en omgekeerd op schone theedoek laten uitlekken. In pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Theezakje erin hangen en thee ca. 3 minuten laten trekken. Theezakje verwijderen en suiker aan thee toevoegen. Suiker al roerend oplossen. Perziken halveren, pitten verwijderen en schilletjes voorzichtig van halve perziken aftrekken. Muntblaadjes heel grof hakken. Halve perziken in weckpotten leggen. Munt ertussen strooien. Theesiroop erbij schenken tot potten ca. 2 cm onder rand gevuld zijn. Randen van potten met keukenpapier schoonvegen. Natte ringen erop leggen en potten afsluiten. Potten op roostertje in pan zetten. Pan vullen met lauwwarm water en potten ca. 20 minuten tegen de kook aan verwarmen. Potten in water ca. 15 minuten laten afkoelen. Potten uit water nemen en op theedoek laten afkoelen. Na afkoelen controleren of potten volledig zijn afgesloten door klemmen los te maken en te kijken of het deksel goed vast zit (niet openmaken!). Potten voorzien van etiket met bereidingsdatum en ten minste houdbaar tot-datum. Potten tot gebruik op koele, donkere plaats bewaren. Benodigde tijd om op smaak te komen: ca. 1 week. Houdbaarheid in gesloten pot: 4 à 6 maanden, Houdbaarheid in geopende pot (in koelkast): 3 à 5 dagen.

Bereiden: ca. 1 uur en 35 minuten

Bevat per pot: 480 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 0 g - koolhydraten 116 g

## Perzikwaterijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g suiker,  
4 grote rijpe perziken,  
4 eetlepels citroensap,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: In steelpan suiker met 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Blijven roeren tot suiker is opgelost. Suikermengsel ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Suikerwater laten afkoelen. Perziken inkruisen. In pan water aan de kook brengen en perziken enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Perziken halveren en pitten verwijderen. In keukenmachine perziken met citroensap pureren. In schaal perzik en suikerwater door elkaar mengen. Perzikmousse in diepvriesdoos in diepvries zetten. IJs ca. 1 uur laten vriezen. Met vork losroeren, dit vervolgens gedurende 1 1/2 uur elke 30 minuten herhalen. Tot gebruik in de diepvries laten. IJs ca. 30 minuten voor gebruik uit diepvries nemen.

Bereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 38 g

## Pesto (basilicumsaus)

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 tenen knoflook,  
30 g pijnboompitten (zakje á 100 g, Star),  
2 zakjes verse basilicum (á 15 g),  
2 eetlepels Parmezaanse kaas (zakje á 40 g, Zanetti),  
3 eetlepels(olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Knoflook pellen en grof hakken. In keukenmachine knoflook, pijnboompitten en basilicum (blaadjes en stelen) pureren. Kaas erdoor mengen. Al mengend olie in dun straaltje toevoegen. Blijven mengen tot smeulige, dikke saus ontstaat (= pesto). Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 65 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 1 g- koolhydraten 1 g

## Pesto-aardappelpuree

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

700 g aardappels (kruimig),  
1 1/2 dl melk,  
2 eetlepels olijfolie,  
100 g groene pesto,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met weinig water aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Aardappels afgieten. Melk, olie en pesto aan aardappels toevoegen en geheel met pureestamper tot smeulige puree stampen. Op smaak met zout en peper. Lekker bij gebakken vis.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 14 g - koolhydraten 35 g

## Pesto-boter

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g zachte (room)boter,  
50 g groene pesto,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje boter en pesto door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. In koelkast boter in ca. 30 minuten laten opstijven. Lekker op stokbrood of op een warme maïskolf.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 25 g - koolhydraten 0 g

## Pesto-broodjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 baguette,  
3 eetlepels groene pesto,  
3 eetlepels olijfolie,  
zout

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Baguette in plakken snijden. In kommetjes pesto en olie door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout. Broodjes aan beide kanten met pestomengsel bestrijken. Broodjes op rooster leggen en rooster ca. 5 cm onder hete grill schuiven. Broodjes in ca. 4 minuten bruin grillen, halverwege keren. Lekker bij een voorafje, soep, of als toast bij de borrel.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 16 g - koolhydraten 26 g

## Pesto-dressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel azijn,  
3 eetlepels groene pesto,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje olie, azijn en pesto tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.  
Besprenkel hiermee bijvoorbeeld 4 in plakjes gesneden tomaten.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 11 g - koolhydraten 0 g

## Pesto-groenten

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie,  
800 g bloemkoolrosjes,  
100 g groene pesto

### ***Bereiding***

Bereiden: In roerbakpan of wok olie verhitten. Bloemkoolrosjes al omscheppend in ca. 10 minuten gaar bakken. Pesto erdoor scheppen. Ook lekker door roerbakmix, courgetteplakken, venkel of gekookte boontjes, venkel en krieltjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 19 g - koolhydraten 9

## Pesto-groentesoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 groentebouillontabletten,  
250 g soepgroenten,  
100 g groene pesto,  
1 zakje croutons (Knorr)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen en soepgroenten erdoor roeren. Opnieuw aan de kook brengen en ca. 10 minuten laten koken. Pesto door soep roeren. Bestrooien met croutons.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 12 g - koolhydraten 6 g

## Pesto-mayonaise

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels groene pesto,  
4 eetlepels mayonaise,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje pesto door mayonaise roeren. Op smaak brengen met peper. Serveer bij een gourmetmaaltijd, als dipsaus voor rauwe groenten of bij mosselen.

Bereiden: ca. 5 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 16 g - koolhydraten 0 g

## Pesto-olijven

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie,  
3 eetlepels groene pesto,  
1 theelepel (vers)geraspte citroenschil,  
100 g groene olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom olie, pesto en citroenschil door elkaar roeren. Olijven erdoor scheppen en ca. 1 uur laten staan.

Bereiden: ca. 5 minuten, Wachtijd: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 15 g - koolhydraten 1 g

## Pestosaus met tomaat en kappertjes

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eetlepels groene pesto (potje),  
5 eetlepels mayonaise,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
6 kerstomaatjes (doosje á 250 g),  
1 takje peterselie (zakje á 30 g),  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kom pesto en mayonaise door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaatjes wassen, halveren, met theelepel zaadjes verwijderen en vruchtvlees in dunne partjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. Tomaatpartjes en kappertjes door pestosaus roeren. Peterselie erover strooien. Serveren bij rollade.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
vet 18 g- eiwit 1 g- koolhydraten 1 g

## Peterselie-aardappels

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 Personen

Ca. 800 g aardappels (Jersey Royal),  
zout,  
75 g boter of margarine,  
1 zakje verse peterselie (30 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en stukken van ca. 3 cm snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen peterselie fijnhakken. In pan boter zachtjes laten smelten (niet bruin laten worden). Aardappels afgieten. Gesmolten boter en peterselie erdoor scheppen. Lekker bij gegrilde vis en wortelsalade.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

Vet 16 g - eiwit 3 g - koolhydraten 30 g

## Peultjes met paprika

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande 1996

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rode paprika,

1 sjalotje,

25 g boter of margarine,

1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),

1/2 theelepel majoraan,

zout,

peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Reepjes halveren. Sjalotje pellen en snipperen. In pan boter smelten. Sjalotje ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Peultjes, majoraan en 3 eetlepels water erdoor scheppen. Afdgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar smoren. Paprikareepjes erdoor scheppen en ca. 4 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met tartaartje en krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

## Peultjes met wortel en varkenshaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 winterpeen (ca. 150 g),  
100 g peultjes,  
1 varkenshaasje (ca. 200 g),  
1 eetlepel Chinese sojasaus (Chinese Emperor),  
1/2 eetlepel droge sherry,  
2 theelepels maïzena,  
2 eetlepels olie,  
1 theelepel bouillonpoeder,  
1/2 eetlepel sesamololie (Royal Mail),  
.1 theelepel sesamzaadjes,  
keukenpapier,  
wok of grote braadpan

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Winterpeen schrappen, wassen en in stukken van ca. 3 cm snijden. Stukken in lengte in heel dunne plakjes snijden en in lengte in repen van ca. 1 cm breed snijden. Peultjes schoonmaken en wassen. Vlees in plakjes van ca. 3/4 cm dik snijden. In kom 1/2 eetlepel sojasaus, sherry en maïzena door elkaar roeren. Reepjes vlees erdoor scheppen. ca. 10 minuten laten intrekken.

BEREIDEN: In wok 1 eetlepel olie verhitten. Vlees ca. 5 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. Met keukenpapier wok schoonvegen. Rest van olie verhitten. Peen en peultjes ca. 4 minuten roerbakken. Rest van sojasaus, bouillonpoeder en 1 dl water toevoegen. Aan de kook brengen. Vlees erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Sesamololie erover sprenkelen. Overdoen in schaal. Sesamzaadjes erover strooien. Serveren met gekookte rijst.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 25 g - koolhydraten 6 g

## Peultjessalade met geitenkaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),  
4 eetlepels(olijf)olie,  
1 1/2 eetlepel (dragon)azijn,  
mispunt Zaanse mosterd (Huisman),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper  
1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),  
75 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),  
1/2 eetlepel roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Basilicumblaadjes van takjes nemen en blaadjes in grove reepjes snijden. In schaal olie, azijn, mosterd, zout en peper tot dressing roeren. Basilicum erdoor roeren. Bevroren peultjes erdoor scheppen en in ca. 3 uur laten ontdooien. Af en toe omscheppen. Intussen korstjes van kaas snijden en kaas verkrumelen.

BEREIDEN: Peultjessalade nogmaals omscheppen. Geitenkaas en peperbessen erover strooien. Serveren bij gegrilde entrecote en risotto.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

vet 14 g- eiwit 4 g- koolhydraten 4 g

## Pikante eitjes

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 12 stuks

3 eieren,  
1 bosuitje,  
2 blaadjes ijsbergsla,  
5 eetlepels zoete chilisaus (flesje, Calvé),  
1 eetlepel seroendeng (potje 100 g, Conimex),  
12 salade ragoutcups (Jos Poell),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen bosuitje wassen en in dunne ringetjes snijden. Ijsbergsla wassen, droogdeppen en in 12 vierkantjes van ca. 5 cm scheuren. Eieren onder koud water afspoelen, pellen en elk in vier partjes snijden. Eierpartjes in schaalte doen en met saus bedekken. Bosuiringetjes erover strooien.

Bereiden: Stukjes ijsbergsla in cups leggen. Eierpartjes met saus op midden van ijsbergslablaadjes scheppen. Seroendeng erover strooien.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 3 g - koolhydraten 4 g

## Pikante garnalen

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 15 stuks

1/2 rode peper,

1 teentje knoflook,

1 theelepel ketjap manis (Conimex),

1/2 theelepel sherry,

1/2 theelepel citroensap,

2 eetlepels olie,

1 pakje cocktailgarnalen (125 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Peper wassen en in lengte halveren. Zaadjes verwijderen en peper kleinsnijden. Knoflook pellen en fijnsnijden. In kommetje ketjap, sherry en citroensap met 1 theelepel water door elkaar roeren. In pan olie verhitten. Garnalen met peper en knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Garnalen uit pan op bord scheppen. Ketjap-mengsel erover sprenkelen. Laten afkoelen, af en toe omscheppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 25 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 2 g - koolhydraten 0 g

## Pilaf à la minute

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels boter of margarine,  
1 zakje verse groentefantasie (250 g),  
1 theelepel kurkuma,  
1/2 theelepel piment,  
1 pak smoorrijst (250 g, Honig),  
1 eetlepel kruidenbouillonpoeder,  
peper,  
2 gegrilde kipfilets (à ca. 175 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In braadpan boter verhitten en groentefantasie met kurkuma en piment ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Smoorrijst erdoor scheppen. Kruidenbouillonpoeder en 5 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst in ca. 5 minuten gaar smoren, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met peper. Pilaf op vier borden scheppen. Kipfilets in lengte halveren en naast pilaf leggen. Serveren met mangochutney.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 10 g - koolhydraten 51 g

## Pilaf met kalkoen

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 ui,  
3 eetlepels olie,  
1/4 pot Biryani pasta (á 283 g, Patak's)  
175 g langkorrelrijst,  
2 eetlepels rozijnen,  
200 g kalkoenfilet,  
1/2 pak doperwtjes (á 300 g, diepvries, AH),  
2 dl gezeefde tomaten

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en fijn snipperen. In pan 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Ui met 2 eetlepels Biryani pasta ca. 1 minuut fruiten. Rijst al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. Rozijnen en 3 dl water toevoegen (= pilaf). Pilaf afgedekt in ca. 20 minuten zachtjes gaar koken. Intussen kalkoen in blokjes snijden. In (hapjes)pan rest van olie verhitten. Kalkoen met rest van Biryani pasta ca. 3 minuten bakken. Doperwtjes, gezeefde tomaten en 1 dl water erdoor roeren. Kalkoensmengsel onafgedekt in ca. 12 minuten zachtjes gaar sudderen. Pilaf over twee borden verdelen. Kalkoensmengsel erover scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 855 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 37 g - koolhydraten 100 g

## Pilafrijst met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 Loué-kippenbouten,  
zout,  
peper,  
50 g roomboter,  
1 pot gevogeltesfond (380 ml, AH),  
4 1/2 dl droge witte wijn,  
1 ui,  
1 teentje knoflook,  
300 g langkorrelige (Basmati)rijst,  
1 eetlepel citroensap,  
1 takje peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: Kip bestrooien met zout en peper. In braadpan helft van boter verhitten. Kip op halfhoog vuur rondom heel lichtbruin braden. 1/3 Deel van fond, 2 dl wijn en 2 dl water toevoegen. Kip afgedekt in ca. 50 minuten zachtjes gaar stoven. Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan met dikke bodem helft van resterende boter smelten. Ui en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Rijst toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes bakken tot alle korrels glanzen. Rest van fond en wijn aan rijst toevoegen en aan de kook brengen. Rijst in ca. 10 minuten zachtjes gaarkoken. Van vuur af ca. 5 minuten laten staan. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kip uit kookvocht nemen en ca. 5 minuten onder grill bruin laten kleuren. Rijst afgieten. Citroensap en rest van boter door rijst scheppen. Rijst op grote schaal leggen en bestrooien met peper. Peterselie erboven fijn knippen. Kip erop leggen. Serveren met bijvoorbeeld lauwe salade van gekookte spinazie, samen met een citroen-oliedressing.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 625 kilocalorieën  
eiwit 42 g - vet 26 g - koolhydraten 61 g

## Pistolet met rookvlees en notenkaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 15 g - koolhydraten 31 g

## Pitabroodje met tartaarballetjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen)

1/4 rode paprika,  
1 zakje gekookte wijnzuurkool (250 g, AH),  
200 g tartaar,  
2 theelepels kerrievoeder (hot),  
zout,  
peper,  
1 teentje knoflook,  
1 1/2 eetlepel olie,  
4 voorgebakken pita- of shoarmabroodjes,  
4 eetlepels mangochutneysaus (flesje, Calvé),  
20 sprietjes (knoflook)bieslook (zakje á 25 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan zuurkool met paprika op zacht vuur verwarmen. Intussen in kom tartaar doen. Kerrie, zout en peper toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tartaar goed door elkaar mengen en er 16 balletjes van vormen. In koekenpan olie verhiten en balletjes in ca. 3 minuten rondom goudbruin en gaar bakken. Intussen broodjes insnijden en onder hete grill in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren, halverwege keren. Zuurkool afgieten. In elk broodje 1/4 deel van zuurkool scheppen. Hierop elk 4 balletjes scheppen. Mangochutneysaus erover verdelen. Bieslook erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
vet 13 g - eiwit 31 g - koolhydraten 62 g

## Pitabroodjes met shoarma-ragout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 gele paprika,  
1 schaalte taugé (125 g ),  
1 dunne prei,  
4 pita(shoarma)broodjes (AH),  
zout,  
peper,  
2 eetlepels olie,  
250 g gekruid shoarmavlees,  
1/2 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Intussen paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Taugé wassen en laten uitlekken. Prei wassen, schoonmaken en in lengte in dunne reepjes snijden. Pitabroodjes in midden van oven in ca. 6 minuten gaar bakken. Intussen in wok of braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Paprika op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Prei, taugé, zout en peper toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Groenten uit pan op bord scheppen. In zelfde pan rest van olie verhitten. Vlees al omscheppend in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Intussen broodjes uit oven nemen. Crème fraîche door vleesmeesmengsel scheppen en ca. 2 minuten op laag vuur meewarmen. Met scherp mes broodjes tot helft opensnijden. Helft van groenten in broodjes scheppen, rest van groenten over twee borden verdelen. Vlees in broodjes scheppen. Op bordjes elk 2 broodjes naast groenten leggen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 38 g - koolhydraten 58 g

## Pittige chilibonen met chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g chorizo,  
1 grote ui,  
2 rode paprika's,  
2 blikken rode kidneybonen in chilisaus (à netto 400 g, Royal Mail),  
1 zakje verse roerbakkruidenmix,  
1 pakje jumbogarnalen (100 g, AH),  
zout,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Chorizo in kleine blokjes snijden en in braadpan heel zachtjes uitbakken. Ui pellen en snipperen. Paprika's schoonmaken, wassen en kleinsnijden. Ui en paprika aan chorizo toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meefruiten. Bonen met chilisaus aan chorizomengsel toevoegen en al roerend ca. 4 minuten zachtjes verwarmen. Roerbakkruiden grof hakken. Garnalen en kruiden aan chilibonen toevoegen en nog heel even mee warmen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 30 g - koolhydraten 42 g

## Pittige lamssaté met kokos

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 500 g lamsmedaillons,  
1 limoen,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
2 eetlepels ketjap manis,  
1 volle theelepel sambal oelek,  
60 g gemalen kokos,  
3 eetlepels (arachide)olie,  
1 theelepel sesamolie,  
keukenmachine,  
8 satéprikkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Lamsmedaillons in blokjes van ca. 2 cm snijden. Limoen wassen en reep van schil afsnijden (ca. 2 cm). Limoen uitpersen. Ui en knoflook pellen en grof hakken. In keukenmachine ui, knoflook, limoenschil en limoensap pureren. In kom uipuree mengen met ketjap, sambal en kokos. Vlees erdoor scheppen en ca. 2 uur in koelkast zetten.

Bereiden: Satéprikkers ca. 15 minuten in koud water leggen. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Vlees aan satéprikkers rijgen. Olie en sesamolie door elkaar roeren. Vlees hiermee rondom bestrijken. Satés in ca. 5 minuten knapperig bruin en gaar grillen, halverwege keren. Serveren met nasi en komkommerrepen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 480 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 36 g - koolhydraten 9 g

## Pittige limoenpickle

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 2 potten van een halve liter

3 citroenen,  
10 limoenen,  
10 rode pepers,  
75 g verse gemberwortel,  
1/2 zakje verse koriander,  
50 g grof zeezout,  
2 (weck)potten à inhoud 1/2 liter,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,  
soda

### ***Bereiding***

Bereiden: Potten afwassen in heet water met soda, goed afspoelen met heet water en omgekeerd op schone droogdoek laten uitlekken. Citroenen uitpersen. Limoenen goed schoonboenen onder stromend water, droogdeppen en in lengte in vieren snijden. Pepers in lengte halveren en zaadjes eruit schrapen. Gember schillen en in dunne schijfjes snijden. Op bodem van potten laag limoenpartjes leggen. Hierover 2 à 3 pepers, wat gemberschijfjes en takjes koriander verdelen. 1 Eetlepel zout erover strooien. Zo doorgaan tot alle ingrediënten op zijn. Laatste zout erover strooien en citroensap erover schenken. Met bolle kant van eetlepel alles goed aandrukken. Potten afsluiten en op warme plek in zon zetten. Potten elke dag tweemaal goed schudden. Lekker bij exotische stoofschotels en curry's.

Benodigde tijd om op smaak te komen: ca. 10 dagen, Houdbaarheid ongeopend: 2 à 3 maanden, Houdbaarheid geopend, in koelkast: 2 à 3 maanden.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per pot: 105 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 24 g

## Pittige noedelsoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie,  
zout, peper,  
2 rode pepers,  
1/2 zakje verse selderij,  
3 vleesbouillontabletten,  
3 plakjes verse gemberwortel à ca. 1/2 cm,  
1 theelepel koekkruiden,  
300 g roerbak-biefreepjes,  
3 bosuitjes,  
100 g taugé

### ***Bereiding***

Bereiden: In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie toevoegen en ca. 4 minuten laten wellen. Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en pepers in lengte in flinterdunne reepjes snijden. Selderij fijnhakken. In andere pan 1 1/4 liter water met bouillontabletten, peperreepjes, gember, koekkruiden, vleesreepjes en helft van selderij aan de kook brengen en ca. 5 minuten heel zachtjes laten pruttelen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringen snijden. Bouillon pittig op smaak brengen met zout en peper. Mie in vergiet laten uitlekken. Helft van mie in soepkommen leggen. Bosui, taugé en rest van selderij erop leggen. Hete bouillon erop scheppen.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 5 g - koolhydraten 47 g

## Pittige pindabouillon met taugé

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kipfilet,  
1 ui,  
1 (kippen)bouillontablet,  
100 g pindakaas met stukjes noot (Calvé),  
6 takjes koriander,  
1 theelepels sam bal badjak,  
1/2 eetlepel bruine basterdsuiker,  
1 tomaat,  
4 eetlepels verse taugé

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Kipfilet in blokjes van 1 cm snijden. Ui schoonmaken en fijnsnipperen. In pan kippenvlees met ui en 1 liter water aan de kook brengen. Bouillonblokje boven pan verkrumelen en bouillon op laag vuur ca. 1 uur zachtjes laten trekken.

Bereiden: In kom pindakaas met 1 dl warme bouillon gladroeren en mengsel aan pan met bouillon toevoegen. Koriander boven bouillon fijn knippen en met sambal en basterdsuiker door pindabouillon roeren. Met deksel schuin op pan op laag vuur pindabouillon ca. 15 minuten zachtjes laten doorkoken. Intussen in andere pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdempelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vrucht vlees in kleine blokjes snijden. Bouillon over vier borden verdelen. Garneren met taugé en blokjes tomaat. Serveren met kroepoek.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 10 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 16 g - koolhydraten 7 g

## Pittige rundvleessoep

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie,  
1/2 eetlepel Thaise rode currypasta (Patak's),  
250 g biefreepjes,  
1 zak Thaise roerbakmix (400 g),  
2 vleesbouillontabletten,  
1 blikje kokosmelk (Nutco, netto 400 g),  
zout,  
peper,  
1 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: In wok olie verhitten en currypasta erdoor roeren. Vlees al omscheppend op hoog vuur in ca. 2 minuten bruinbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet groente al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Kokosmelk en 1/2 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Vlees weer toevoegen en soep nog ca. 2 à 3 minuten zachtjes verwarmen. Koriander grof hakken en op laatste moment door soep roeren. Serveren met brood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 43 g - koolhydraten 10 g

## Pittige tahoe met spitskool

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 2 Stuks.

1 blok tahoe (375 g, Sofine Tofu Time),  
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
2 eetlepels roerbakolie (AH),  
1 rode peper,  
2 bosuitjes,  
1 zak panklare spitskool (300 g),  
zout, peper  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
1 braadzak + bindertje (25 x 40 cm , AH)

### **Bereiding**

Voorbereiden: Tahoe in 8 plakken snijden en in zeef laten uitlekken. In kommetje currypasta en roerbakolie door elkaar roeren. Tahoeplakken ermee bestrijken. Rode peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In braadzak spitskool, peperreepjes en bosui door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Braadzak op één kant in ovenschaal leggen en groente over bodem verdelen. Plakken tahoe erop leggen. Braadzak met bindertje afsluiten. Met cocktailprikker enkele gaatjes in bovenkant prikken. (Eventueel tot gebruik in koelkast zetten.)

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Schaal met braadzak in oven schuiven. Tahoe in ca. 30 à 40 minuten bruin en gaar bakken. Tahoe met groente op twee borden scheppen. Serveren met rijst.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 30 g - koolhydraten 13 g

## Pizza met Chaumes en paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje paddestoelen-varia (200 g, AH),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
150 g Chaumes,  
1 blik pizzadeeg (270 g, Danone),  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 200 ml),  
2 theelepels kappertjes (Royal Mail),  
1 bakje rucola (30 g),  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in grove stukken snijden. In koekenpan olie verhitten en paddestoelen ca. 1 minuut bakken. Knoflook pellen, boven pan uitpersen en meebakken. Korst van Chaumes verwijderen en kaas in plakjes snijden. Bakplaat invetten. Pizzadeeg op bakplaat leggen, naden goed aandrukken. Deeg bestrijken met crème fraîche. Paddestoelen, kappertjes en Chaumes over deeg verdelen. In midden van oven pizza ca. 15 minuten bakken tot deeg mooi goudbruin is. Pizza uit oven halen en rucola erover verdelen.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 815 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 48 g - koolhydraten 66 g

## Pizza met kabeljauw en garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

400 g kabeljauwfilet (diepvries),  
2 pakjes Noorse garnalen (á 100 g, diepvries, AH),  
1 grote ui,  
1 dl (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1 blik tomatenblokjes (netto ca. 400 g, AH),  
1 pakje verse roomkaas met kruiden (125 g),  
zout,  
versgemalen zwarte peper,  
1 pak wit broodmix (500 g, Koopmans),  
1 blik artisjokharten (netto ca. 400 g, Mickey),  
1 dunne prei,  
100 g gerookte zalmfilet (AH),  
200 g gesneden jonge kaas,  
1 eetlepel Italiaanse kruiden (AH),  
18 zwarte olijven,  
(1 eetlepel olie om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
aluminiumfolie,  
deegroller

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Kabeljauw en garnalen in ca. 1 uur half laten ontdooien.) Ui pellen en snipperen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomatenblokjes erdoor roeren. ca. 3 minuten op hoog vuur laten inkoken tot stevige saus ontstaat. Roomkaas toevoegen en al roerend laten smelten. Saus op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. In kom broodmix met 4 eetlepels olie en 21/2 dl handwarm water volgens gebruiksaanwijzing tot soepel deeg kneden. ca. 15 minuten laten rijzen. Intussen artisjokharten afgieten en halveren. Prei schoonmaken, in flinterdunne ringetjes snijden en wassen. Zalm in reepjes snijden. Korstjes van kaas snijden en kaas in lengte in repen van ca. 1 cm breed snijden. Kabeljauw in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden. Bestrooien met zout, peper en Italiaanse kruiden. Bakplaat invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot rechthoekige lap ter grootte van bakplaat. Bakplaat bekleden met deeglap. Rand van deeg iets omhoog duwen. Tomatensaus over deeg uitstrijken. Achtereenvolgens prei, kabeljauw, garnalen, artisjokharten, reepjes zalm en olijven over pizza verdelen. Kaasrepen in ruitpatroon op pizza leggen. Pizza tot gebruik afdekken met aluminiumfolie en koel wegzetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Rest van olie over pizza druppelen. Pizza 1 richel onder midden van oven schuiven en in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Pizza met bakplaat op tafel zetten. Serveren met gemengde groene sla.

Voorbereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 40 minuten

## **Pizza met kabeljauw en garnalen**

---

Bevat per eenpersoonsportie: 615 kilocalorieën  
vet 31 g - eiwit 35 g - koolhydraten 50 g

## Plat de jambon met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gekookte ham (iets dikker gesneden),  
1 1/2 eetlepel vloeibare honing,  
4 takjes dragon,  
1 dl droge witte wijn,  
2 dl gevogeltesfond (pot à 380 ml, AH),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
2 theelepels grove mosterd,  
25 g koude boter of margarine,  
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter,  
staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Plakken ham dun bestrijken met honing. Dragonblaadjes boven ham fijnknippen, enkele blaadjes achterhouden voor garnering. Plakken ham losjes oprollen en in ovenschaal leggen. Besprenkelen met 1 eetlepel wijn. In steelpan fond en rest van wijn in ca. 5 minuten tot helft inkoken. Crème fraîche en mosterd erdoor roeren en pan van vuur nemen. Vier borden voorverwarmen. Ham in midden van oven ca. 4 minuten verwarmen. Intussen saus tegen de kook aan brengen. Boter in blokjes snijden en al kloppend door saus roeren. Met staafmixer saus in ca. 1/2 minuut schuimig kloppen. Hamrolletjes over warme borden verdelen en saus erover scheppen. Garneren met blaadjes dragon. Lekker met gekookte krieltjes en roergebakken groene asperges of haricots verts met oesterzwammen.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 27 g - koolhydraten 7 g

## Pocheren

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Pocheren lijkt een beetje op gewoon koken. Alleen wordt de vloeistof - meestal bouillon - niet aan de kook gebracht maar blijft de temperatuur net onder het kookpunt: 90 °C. Hierdoor beweegt de vloeistof nauwelijks en kunnen tere gerechten als visfilet of zachte groenten tijdens de bereiding niet uiteen vallen.

Let erbij het pocheren op dat het gerecht helemaal ondergedompeld is en zorg dat de temperatuur niet tot het kookpunt stijgt. Pocheren kan in een gewone pan en je neemt het gerecht er met een schuimspaan uit. Er bestaan ook speciale pocheerpannen met een inzetzeef.

## Pom poensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1 rode paprika,  
2 aardappels (afkokers),  
2 eetlepels olie,  
1 theelepel gemberpoeder,  
1 theelepel gemalen komijn (djinten),  
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar),  
2 zakjes pompoenblokjes (à 250 g),  
2 tuinkruidenbouillontabletten, - zout,  
peper,  
1 à 2 theelepels sam bal,  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
1 takje peterselie,  
staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui pellen en snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In soeppan olie verhitten en ui en paprika ca. 2 minuten fruiten. Gemberpoeder, komijn en koriander erdoor roeren. Pompoen, aardappel, bouillontabletten en 1 liter water toevoegen. Water aan kook brengen en soep ca. 20 minuten zachtjes laten koken. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Eventueel soep met water verdunnen en op smaak brengen met zout, peper en sambal. Soep over vier kommen verdelen en lepeltje crème fraîche in midden van soep scheppen. Peterselie erboven fijn knippen.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 11 g - koolhydraten 21 g

## Pompoencappuccino

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
2 eetlepels boter of margarine,  
1 zakje pompoenblokjes (250 g), 1/2 kippenbouillontablet,  
125 ml melk,  
1 theelepel poedersuiker,  
2 sneetjes witbrood,  
1 eetlepel olie,  
1/2 theelepel paprikapoeder,  
zout,  
(versgemalen gemengde) peper,  
3 eetlepels sla groom,  
keukenmachine of staafmixer,  
2 uitsteekvormpjes ca. 5 en ca. 3 cm,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Ui pellen en snipperen. In pan boter verhitten en ui ca. 2 minuten fruiten. Pompoenblokjes en 21/2 dl water toevoegen, bouillontablet erboven verkruiden en afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten koken. Pompoenblokjes met ui en kookvocht in keukenmachine of met staafmixer pureren. Pompoenpuree terug doen in pan. Melk en poedersuiker erdoor roeren en nog ca. 5 minuten laten koken. Soep laten afkoelen en vervolgens tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Met grote uitsteekvormpje 4 rondjes uit brood steken. Met kleine uitsteekvormpje binnenste uit brood rondjes steken, zodat ringen ontstaan (binnenste rondjes worden niet gebruikt). In koekenpan olie verhitten en ringen in ca. 1 minuut goudbruin bakken, halverwege keren. Ringen op keukenpapier laten uitlekken en bestrooien met paprikapoeder. Soep al roerend (opnieuw) aan de kook brengen. Soep ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Slagroom erdoor roeren en met staafmixer schuimig kloppen. Pompoencappuccino over vier (koffie)kopjes verdelen. Garneren met paprika-broodringen.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 13 g - koolhydraten 12 g

## Pompoentaart met rode ui en spekjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 rode uien,  
20 g boter of margarine,  
125 g magere spekreepjes,  
3 zakjes pompoenblokjes (à 250 g),  
5 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
4 eieren,  
2 dl koffieroom (AH),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 takjes koriander,  
75 g geraspte beleggen kaas,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
quicheschaal of lage taartvorm, doorsnede ca. 26 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien pellen en snipperen. In wok of braadpan boter verhitten, spekjes ca. 2 minuten bakken en uit pan scheppen. Ui in pan doen en ca. 1 minuut in bakvet bakken. Pom poen met 11/2 dl water erdoor roeren en in ca. 12 à 15 minuten zachtjes gaar smoren. Afgieten. Intussen bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vorm invetten en met bladerdeeg bekleden. Met vork hier en daar gaatjes prikken. Eieren loskloppen met room, zout en peper. Koriander fijn knippen. Pompoenmengsel, spekjes en koriander over taartbodem verdelen en eiermengsel erover schenken. Bestrooien met kaas. Taart op rooster in midden van oven in ca. 35 à 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart in vier punten serveren. Serveren met gemengde sla.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 705 kilocalorieën

Eiwit 24 g - vet 51 g - koolhydraten 38 g

## Portobello's met balsamicosirop

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 portobello's,  
2 teentjes knoflook,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
7 eetlepels balsamicoazijn,  
zout,  
peper,  
2 zakjes veldsla met bietjes (à 75 g),  
2 theelepels groene pesto,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Portobello's schoonvegen met keukenpapier. Steeltjes eraf halen en steeltjes in plakjes snijden. Portobello's horizontaal doormidden snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten. Portobelloplakken met knoflook en plakjes steel in ca. 5 minuten zachtjes bakken, halverwege voorzichtig keren met pannenkoekmes (zodat de plakken heel blijven). Intussen 6 eetlepels azijn in steelpan tot helft inkoken. In kommetje 2 eetlepels olie en 2 theelepels azijn tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Sla over vier borden verdelen en met dressing besprenkelen. Onderkant van portobello's op sla leggen en dun bestrijken met pesto. Afdekken met portobellohoed. Op elke hoed 1/2 eetlepel ingekookte azijn scheppen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën eiwit 3 g - vet 18 g - koolhydraten 2 g

## Portobellosalade met venkel

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 Portobello paddestoelen,  
3 eetlepels olijfolie,  
(versgemalen zwarte) peper,  
1/2 bakje honing-mosterddressing (à 100 g, AH Huistraiteur),  
2 bakjes rucola (à 30 g),  
2 bakjes venkelrauwkost (à 150 g, AH),  
1 zakje gemengde frisée (200 g, AH),  
100 g parmezaanse kaas (stukje)

### ***Bereiding***

Bereiden: Van paddestoelen steeltjes afsnijden en hoedjes met keukenpapier schoonvegen. In pan olie verhitten. Paddestoelen aan beide kanten ca. 8 minuten bakken, halverwege keren. Peper erover malen. Pan van vuur nemen en dressing over paddestoelen schenken. Rucola, venkelrauwkost en frisée over vier borden verdelen. Paddestoelen uit pan nemen. Paddestoelen in oorspronkelijke vorm met hoedjes naar boven op salade leggen. In pan achtergebleven dressing erover sprenkelen. Parmezaanse kaas erboven schaven. Lekker met ciabatta.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 32 g - koolhydraten 9 g

## Postelein-tomatentaartje

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g postelein,  
1 eetlepel (sherry)azijn,  
3 eetlepels (walnoten)olie,  
1/2 theelepel suiker,  
zout,  
(versgemalen) peper  
2 kleine tomaten (Tasty Tom),  
1 bosuitje,  
50 g (gerookte) kipreepjes,  
blender of keukenmachine,  
ringvorm à doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Postelein in ruim water wassen, in vergiet laten uitlekken en worteltjes verwijderen. In blender of keukenmachine 50 g postelein pureren. Azijn, olie, suiker, zout en peper toevoegen en tot dressing mengen. In pan water aan de kook brengen. Rest van postelein grof hakken. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Bosuitje in dunne ringetjes snijden. In kom postelein, tomaat, bosui en 2 eetlepels dressing door elkaar scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen.

Bereiden: Midden op bord ring zetten. 1/4 Deel van posteleinmengsel erin scheppen en goed aandrukken. Ring voorzichtig verwijderen. Zo ook op andere borden taartje maken. Op elk taartje plukje kipreepjes leggen. Rest van dressing rond taartjes sprenkelen. Serveren met geroosterd brood.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 9 g - koolhydraten 2 g

## Poting

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

100 g blanke rozijnen (zakje à 250 g, AH),  
100 g krenten,  
500 g zelfrijzend bakmeel,  
4 eieren,  
4 dl melk,  
1 theelepel zout,  
2 zakjes vanillesuiker,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 à 2 liter,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Rozijnen en krenten wassen en laten uitlekken. In kom zelfrijzend bakmeel met melk, eieren, zout en vanillesuiker tot glad beslag kloppen. Rozijnen en krenten erdoor mengen. Schaal invetten en bestuiven met bloem. Beslag in schaal scheppen (schaal niet verder dan voor 2/3 deel vullen) en afdekken met aluminiumfolie.

2. Schaal in grote pan zetten. Pan vullen met zoveel water dat schaal voor 2/3 deel onder staat. Water tegen de kook aan brengen. Poting afgedekt in ca. 2 à 2 1/2 uur tegen de kook aan laten garen. Ca. 1/2 uur voor einde baktijd deksel van pan nemen en in aluminiumfolie gaatjes prikken om vocht te laten ontsnappen. Met satéprikker controleren of poting gaar is (als prikker droog eruit komt is poting gaar). Bord op schaal leggen, samen keren en poting uit vorm laten glijden. Serveren met gesmolten boter, suiker en kaneel, stroop of (gepureerde) verse vruchten.

Bereiden: ca. 2 1/2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 4 g -  
koolhydraten 70 g

## Prei met gember

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Bijgerechten groente,

Voor 4 personen

4 preien (ca. 800 g),  
1/2 sinaasappel,  
1 eetlepel citroensap (of azijn),  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 eetlepel olie,  
2 eetlepels bakgember (AH),  
2 druppels tabasco,  
1 á 2 theelepels allesbinder,  
zout

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Preien schoonmaken. Stengels in lengte halveren, wassen en schuin in stukken van ca. 5 cm lang snijden. Sinaasappel uitpersen.

BEREIDEN: In pan met dikke bodem sinaasappelsap, citroensap, sojasaus, olie, gember en tabasco al roerend aan de kook brengen. Prei erdoor scheppen en afgedekt op halfhoog vuur ca. 10 minuten zachtjes laten koken, af en toe omscheppen. Prei binden met allesbinder. Op smaak brengen met zout. Prei over vier borden verdelen. Serveren met gebakken kipfilets en gekookte rijst.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 3 g- koolhydraten 17 g

## Prei met tomaat en kerriekip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ui,  
2 tomaten,  
200 g (maïs)kipfilet,  
zout,  
peper,  
1 eetlepel kerriepoeder,  
2 eetlepels olie,  
1 zak panklare prei (500 g),  
3 eetlepels kerrie-ananassaus (flesje, Calvé),  
wok of grote braadpan

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Tomaten wassen en in stukken snijden.

BEREIDEN: Kipfilet in reepjes snijden en bestrooien met zout, peper en kerriepoeder. In wok olie verhitten. Kip ca. 5 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet ui ca. 2 minuten roerbakken. Prei toevoegen en nog ca. 5 minuten roerbakken. Tomaat, kip en kerriesaus erdoor scheppen. Nog ca. 5 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in schaal. Serveren met aardappelpuree.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 29 g - koolhydraten 19 g

## Preisoep met chorizo

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 grote aardappel (vastkokend, ca. 200 g),  
25 g boter of margarine,  
1 zakje panklare prei (250 g),  
1 pakje paprikamix (150 g, diepvries, Iglo),  
1 eetlepel Mexicaansekruidenmix (Casa Fiësta),  
1 zakje edelprei-crèmesoep (voor 1 liter, Knorr),  
1 dikke plak ham (100 g),  
100 g chorizoworst (stukje),  
zout,  
peper,  
1/2 zakje gemalen oude kaas (á 150 g, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappel schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In (soep)pan boter verhitten. Aardappelblokjes, prei, paprikamix en Mexicaansekruidenmix al omscheppend ca. 2 minuten zachtjes bakken. Preisoep en 1 1/2 liter water toevoegen en al roerend aan de kook brengen. ca. 10 minuten zachtjes laten koken, af en toe doorroeren. Intussen ham en chorizo in kleine blokjes snijden. Aan soep toevoegen en ca. 2 minuten meewurmen. Op smaak brengen met zout en peper. In vier soepkommen soep scheppen en wat kaas erin strooien. Rest van soep en kaas apart op tafel zetten. Serveren met geroosterde pitabroodjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
vet 28 g - eiwit 19 g - koolhydraten 26 g

## Preisoep met pesto

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pot bouillon met rundvlees (340 ml, AH),  
3 eetlepels groene pesto (potje),  
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),  
1 zakje preisoepgroente (300 g),  
1 bakje hamblokjes (ca. 250 g, AH),  
zout,  
peper,  
4 eetlepels grof geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan bouillon met 7 dl water aan de kook brengen. Pesto, aardappelgolfjes en preisoepgroenten toevoegen. Soep opnieuw aan de kook brengen en afgedekt ca. 6 minuten zachtjes laten koken. Hamreepjes door soep roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier soepkommen scheppen. Kaas erover strooien. Serveren met (bruin) stokbrood en boter.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
vet 19 g - eiwit 26 g - koolhydraten 26 g

## Pretzels

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 16 stuks

1 pak witbroodmix (500 g, Koopmans),  
25 g boter of margarine,  
1 1/2 eetlepel zout,  
2 eetlepels karwijzaad,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom broodmix, boter en 2 theelepels zout doen. 3 dl handwarm water erdoor roeren. Met mixer met deeghaken tot deeg mengen. Deeg ca. 5 minuten kneden tot het soepel en elastisch is. Blad bekleden met plasticfolie. Deeg in 16 stukken verdelen. Elk stuk op aanrecht tot reep van ca. 1 1/2 cm rollen en tot krakeling vormen. Op blad leggen. Krakelingen afgedekt met folie op warme plaats ca. 15 minuten laten rijzen. Intussen oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. In kom 2 dl water met 1 eetlepel zout door elkaar roeren. Krakelingen één voor één enkele tellen in zout water dopen en op bakplaat leggen. Karwijzaad erover strooien. In midden van oven krakelingen in ca. 10 minuten mooi bruin- en gaarbakken. Pretzels zijn lauwwarm het lekkerst.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per stuk: 130 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 2 g - koolhydraten 23 g

## Provençalse kalfsvleesrolletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g zwarte olijven zonder pit,  
1 dikke plak achterham (100 g),  
4 takjes peterselie,  
1 teentje knoflook,  
nootmuskaat,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
4 kalfsschnitzels (ca. 550 g),  
2 eetlepels (olijf)olie  
25 g boter of margarine,  
2 dl droge witte wijn,  
rolladetouw of cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Helft van olijven fijnhakken, rest in dunne plakjes snijden. Ham fijnhakken. Peterselie fijnhakken. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Gehakte olijven, ham, peterselie, nootmuskaat, zout en peper erdoor mengen. Vlees op aanrecht uitspreiden en bestrijken met olijfmengsel. Lange zijanten naar binnen vouwen en vlees vanaf een korte kant stevig oprollen. Rolletjes met rolladetouw vastbinden of vaststeken met cocktailprikkers. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: In koekenpan olie en boter verhitten. Kalfsrolletjes in ca. 5 minuten rondom bruinbakken. Wijn langs rand van pan erbij schenken. Kalfsrolletjes afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven. Intussen schaal voorverwarmen. Kalfsrolletjes in voorverwarmde schaal leggen. Rest van olijven door stoofvocht roeren. Op hoog vuur in ca. 2 minuten inkoken tot lichtgebonden jus. Jus over kalfsrolletjes scheppen. Serveren met gebakken aardappeltjes en gegrilde tomaten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 18 g - koolhydraten 1 g

## Provençaalse kippilaf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook,  
1 grote ui,  
1 rode paprika,  
4 eetlepels (olijf) olie,  
250 g snelkookrijst (pak à 400 g, AH),  
1/4 theelepel cayennepeper,  
1 zakje saffraandraadjes (0,05 g, Silvo),  
1 1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder,  
6 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
1 blik tomatenblokjes (400 g, AH),  
600 g kipfilet

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Knoflook pellen en fijnhakken. Ui pellen en snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes van ca. 3 cm snijden. In pan helft van olie verhitten. Knoflook, ui en paprikareepjes toevoegen en al omscheppend in ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst en cayennepeper toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten bakken tot alle korrels glanzen. Saffraandraadjes, bouillonpoeder en 500 ml water toevoegen. Rijst onafgedekt op halfhoog vuur in ca. 8 minuten gaar laten worden. Regelmatig roeren en scheut water toevoegen als rijst te droog wordt. Rijst van vuur afgedekt nog ca. 15 minuten laten garen. 4 Takjes peterselie fijnknippen en door rijstmengsel roeren.
2. In steelpan tomatenblokjes ca. 10 minuten koken tot vocht bijna verdampt is. Intussen kip in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In hapjespan of wok rest van olie verhitten. Kipblokjes in ca. 12 minuten lichtbruin en gaar bakken, af en toe omscheppen.
3. Rijst op voorverwarmde schaal scheppen. Tomatenblokjes erop scheppen. Hierop kipblokjes leggen. Garneren met rest van peterselie. Serveren met gegrilde courgette.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën  
eiwit 42 g - vet 15 g -  
koolhydraten 56 g

## Provençaalse preischotel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 dunne preien,  
2 teentjes knoflook,  
1/2 citroen,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
zout, peper,  
12 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),  
1 1/2 eetlepel Provençaalse kruiden op olie (potje, Silvo),  
1 eetlepel pernod (slijter),  
1 blikje tomatenblokjes (400 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Prei schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 3 cm snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Citroen schoonboenen. Helft van citroenschil dun eraf raspen. Citroen uitpersen. In braadpan olie verhitten. Prei toevoegen en bestrooien met zout en peper. Knoflook toevoegen en goed door olie scheppen. Prei afgedekt ca. 8 minuten zachtjes smoren, af en toe omscheppen. Intussen olijven in stukjes snijden. Aan prei toevoegen: olijven, citroenrasp, 1 eetlepel citroensap, kruiden op olie, pernod en tomatenblokjes. Op smaak brengen met zout en peper. Voorzichtig door elkaar scheppen en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar smoren, af en toe voorzichtig omscheppen. Serveren met gebakken kipfilet en rösti met wat verse tijm erdoor.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 11 g - koolhydraten 10 g

## Provençaalse rösti met geitenkaasroom

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g zachte geitenkaas zonder korst,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
4 eetlepels citroensap,  
2 teentjes knoflook,  
2 zakjes verse Provençaalse kruidenmix,  
800 g vastkokende aardappels,  
2 rode paprika's,  
2 eieren,  
zout,  
peper,  
2 zakjes veldsla (à 75 g),  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom geitenkaas met 4 eetlepels olie, crème fraîche en citroensap door elkaar mengen tot romig mengsel ontstaat. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Helft van Provençaalse kruiden fijnsnijden en door geitenkaasmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Geiten kaasroom tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Bakplaat bekleden met bakpapier en invetten met rest van olie. Aardappels wassen en in schil 6 minuten koken, afgieten en even laten afkoelen. Intussen paprika's wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Rest van Provençaalse kruiden fijnsnijden. Aardappels schillen en boven kom met grove rasp raspen. Paprika, ei, zout, peper en fijngesneden kruiden door aardappelrasp mengen. Op bakplaat 16 kleine porties van aardappelmengsel scheppen. Porties beetje afplatten met lepel. In midden van oven 20 à 25 minuten bakken tot rösti goudbruin en knapperig is, halverwege voorzichtig keren. Veldsla over vier borden verdelen en warme rösti erop leggen. Geitenkaasroom over rösti schenken of apart erbij serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 56 g - koolhydraten 36 g

## Pruimencrème met cantuccini

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gedroogde pruimen,  
1 dl zoete witte port,  
1 kaneelstokje,  
1 beker sla groom (250 ml),  
1 zakje vanillesuiker,  
1 eetlepel witte basterdsuiker,  
8 cantuccini (Italiaanse koekjes),  
4 hoge glazen,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Op laag vuur pruimen met port en kaneelstokje aan de kook brengen. Pruimen afgedekt ca. 15 à 20 minuten zachtjes koken. Intussen slagroom stijfslaan met vanille- en basterdsuiker en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Pruimen in vocht laten afkoelen. Kaneelstokje en pruimen verwijderen. Pruimen met vocht pureren in keukenmachine. Pruimenpuree zeven. Slagroom door pruimenpuree scheppen. Mousse afgedekt ca. 1 uur in koelkast zetten.

Bereiden: Garneerspuit vullen met pruimencrème en in elk glas grote rozet spuiten. Pruimenmousse serveren met cantuccini.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beauges de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 23 g - koolhydraten 48 g

## Quenelles van peperpaté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g peperpaté,  
200 g verse roomkaas, zout,  
peper,  
1 nectarine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom peperpaté en roomkaas door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper.  
Mousse ca. 1 uur in koelkast zetten.

Bereiden: IJsbolletjeslepel of eetlepel in heet water dompelen en quenelles scheppen uit paté. Op elk bord 2 à 3 quenelles leggen. Nectarine wassen en in 20 flinterdunne plakjes snijden. Plakjes nectarine rechtop in mousse steken.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 34 g - koolhydraten 5 g

## Quesadilla met paprika

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes Italiaanse Quornstukjes (à 200 g),  
4 bosuitjes,  
2 bakjes paprikamix (à 175 g, AH),  
300 g geraspte belegen kaas (AH),  
8 bloemtortilla's (Boske),  
8 eetlepels olie,  
2 bakjes rucola (à 30 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Quornstukjes fijnhakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In kom Quorn, bosui, paprikamix en 200 g kaas door elkaar scheppen. Mengsel over 4 bloemtortilla's verdelen. Andere tortilla's erop leggen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. 1 Quesadilla in pan leggen en onderkant ca. 1 1/2 minuut bakken. Deksel erop leggen. Quesadilla op deksel keren. 1 Eetlepel olie in koekenpan schenken. Quesadilla met ongebakken kant in pan laten glijden. Onderkant in nog ca. 1 1/2 minuut goudbruin bakken. Andere quesadilla's op zelfde manier bakken. Quesadilla's op vier borden leggen. Rucola in midden leggen en rest van kaas erover strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1010 kilocalorieën  
eiwit 43 g - vet 59 g - koolhydraten 75 g

## Quesadillas met salsa, kip en kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote bloemtortilla's (Boske),  
1 pot Mexican salsa, mild of hot (260 ml, AH),  
125 g gebraden kipfilet (vleeswaren),  
150 g geraspte gratinkaas (Finello) of geraspte belegen kaas,  
1 bolletje mozzarella (125 g),  
4 cherrytomaatjes,  
1 eetlepel azijn,  
3 eetlepel olie,  
1 theelepel mosterd,  
zout, peper,  
1 komkommer,  
1 blikje maïskorrels (ca. 200 g),  
2 eetlepel gesnipperde peterselie (vers of diepvries),  
1 bekertje zure room (125 ml)

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier. 2 Tortilla's erop leggen. Van salsa 2 eetlepel bewaren, rest van saus over tortilla's op bakplaat verdelen. Plakjes kipfilet erop leggen en helft kaas erover strooien. Afdekken met andere tortilla's. Saus uit tortillapak (100 g) en achtergehouden salsa over tortilla's strijken. Rest van geraspte kaas erover strooien. Mozzarella in dunne plakjes snijden en over geraspte kaas verdelen. Quesadillas in midden van oven ca. 10 minuten bakken tot alles warm en kaas gesmolten is. Intussen cherrytomaatjes wassen en halveren. In kom azijn, olie, mosterd, zout en peper tot dressing kloppen. Komkommer schillen en in blokjes snijden. Maïskorrels laten uitlekken. Komkommer en maïskorrels door dressing mengen. Peterselie erover strooien. Quesadilla's elk in 4 punten snijden. Punten garneren met scheepje zure room en cherrytomaatjes. Warme quesadilla's serveren met salade.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 660 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 39 g - koolhydraten 48 g

## Raapstelensoep met surimi

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1 eetlepel olie,  
1/2 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
100 g rijst,  
2 kippenbouillontabletten,  
2 bosjes raapstelen (ca. 200 g),  
1 bakje surimiflakes (125 g, AH),  
3 eetlepels gefruite uitjes (zakje),  
staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ui pellen en snipperen. In pan olie verhitten en ui met currypasta ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst erdoor scheppen. Bouillontabletten erboven verkrumelen en 1 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en rijst in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen wassen en in vergiet laten uitlekken. Raapstelen grof snijden en aan soep toevoegen. Met staafmixer tot gladde soep pureren.

Bereiden: Raapstelensoep eventueel opnieuw verwarmen. Surimi in stukjes snijden. Raapstelensoep in vier diepe borden scheppen. Surimi in midden leggen en uitjes erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 7 g - koolhydraten 26 g

## Ratatouille

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ratatouillepakket (900 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 laurierblad,  
1 blik gepelde tomaten (400 g, AH),  
1 eetlepel maïzena,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Aubergine, courgette, paprika en tomaat in blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. In wok of braadpan olie verhitten en hierin ui en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Groenten toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. Ca. 2 dl warm water in pan schenken, laurierblad en tijm (uit pakket) in pan doen. Groenten afgedekt in 20 minuten gaarstoven. Tomaten uit blik klein snijden en met sap door groenten roeren. Ca. 10 minuten (onafgedekt) meestoven. Laurierblad en tijm verwijderen. Maïzena met 2 eetlepels water gladroeren en hiermee vocht binden. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Serveren met bijvoorbeeld gegrilde forel met warme basilicumolie.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 168 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 12 g - koolhydraten 11 g

## Rauwkostsalade met sandwiches

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 blikjes maïskorrels (150 g, Bonduelle),  
2 bakjes bleekselderijrauwkost (150 g),  
2 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels slagroom,  
2 theelepels dille,  
2 theelepels citroensap,  
zout,  
peper,  
8 sneetjes volkorenbrood,  
12 plakjes geroosterde achterham,  
1 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Maïs afgieten en door salade scheppen. In kommetje mayonaise, slagroom en dille tot sausje roeren. Op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Brood dun besmeren met sausje. Op vier sneetjes brood elk 3 plakjes ham leggen. Andere sneetjes erop leggen, diagonaal doorsnijden en op bord leggen. Rest van saus door salade scheppen en naast sandwiches scheppen. Garneren met tuinkers.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

eiwit 20 g- vet 15 g - koolhydraten 38 g

## Ravioli met oesterzwammen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje ravioli rosso (250 g, AH Huistraiteur),  
300 g oesterzwammen,  
1 ui,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 dl droge witte wijn,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
zout,  
peper,  
1 takje basilicum, keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier. Helft van oesterzwammen in kleine stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. In koekenpan ui met 2 eetlepels olie ca. 2 minuten fruiten. Oesterzwamstukjes toevoegen en ca. 2 minuten meefruit. Wijn toevoegen en ca. 3 minuten laten inkoken. Slagroom toevoegen en ca. 2 à 3 minuten laten sudderen. Rest van oesterzwammen in reepjes snijden en in koekenpan met 2 eetlepels olie ca. 3 minuten bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta afgieten en mengen met saus. Over twee borden verdelen. Gebakken oesterzwammen over twee borden verdelen. Basilicum erboven fijnknippen. Serveren met gemengde sla.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzaminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 775 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 54 g - koolhydraten 50 g

## Reebiefstuk met madeirasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 1/2 dl wildfond (pot á 380 ml, AH),  
1 eetlepel Madeira (keukenflesje),  
1 theelepel Provençaalse kruiden,  
2 dl gevogeltesfond (á 380 ml, AH),  
3 eetlepels slagroom,  
2 eetlepels citroensap,  
1 theelepel witte peperkorrels,  
100 g boter of margarine,  
zout,  
4 reebiefstukjes (á ca. 125 g),  
(versgemalen) peper,  
1 doosje shii-takes (100 g),  
1 zakje panklare groene kool (250 g),  
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail),  
2 schone theedoeken zonder wasmiddelenluchtjes,  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: In pan wildfond met Madeira en kruiden aan de kook brengen. In andere pan gevogeltesfond met slagroom, 1 eetlepel citroensap en peperkorrels aan de kook brengen. Beide mengsels in ca. 5 á 6 minuten op hoog vuur tot ca. 1 1/2 dl laten inkoken. In twee zeven elk natgemaakte theedoek leggen. Madeiramengsel en roommengsel elk afzonderlijk boven twee andere pannen zeven. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. 50 g Boter in blokjes snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vijf borden voorverwarmen. In grote pan ruim water met zout en rest van citroensap aan de kook brengen. Intussen reebiefstukjes elk in 3 gelijke stukjes snijden. Bestrooien met zout en peper. Shii-takes schoonvegen met keukenpapier. Grote exemplaren halveren. In pan met kokend water kool in ca. 5 minuten beetgaar koken. In -zeef laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Intussen in koekepan rest van boter verhitten. Biefstukjes in ca. 5 á 7 minuten aan weerszijden bruin bakken. Biefstukjes uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. In achtergebleven bakvet shii-takes in ca. 5 minuten bruin bakken, af en toe omscheppen. In tussen pannen met Madeira- en roommengsel opnieuw aan de kook brengen. Van vuur af door elk mengsel 25 g blokjes boter kloppen. Sauzen zonodig op smaak brengen met zout. Op elk bord eerst Madeirasaus scheppen. Borden zó bewegen dat saus goed over borden verdeeld wordt. Hierin 'bedje' van kool leggen. Op kool in cirkelvorm 3 biefstukjes leggen. Shii-takes in midden van biefstukjes leggen. Hierover roomsaus schenken. Garneren met peperbessen. Serveren met pasta.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 41 g - koolhydraten 4 g



## Rettich uit de wok

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 rettich (ca. 500 g),  
1 eetlepel (maïs)olie,  
2 theelepels poedersuiker

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Rettich schoonmaken, wassen en (met kaasschaaf) in lengte in plakken schaven. Plakken in reepjes van ca. 3 mm snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Rettich toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Poedersuiker toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Lekker bij krielaardappeltjes en kipfilet.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 2 g- koolhydraten 11 g

## Rettichsalade met kruidendressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rettich (ca. 500 g),  
1 komkommer,  
1 zure appel (James Grieve),  
1 bakje kruidendressing (á 100 g, Johma),  
1 eetlepel slagroom,  
10 sprietjes bieslook (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Rettich schoonmaken, wassen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Komkommer wassen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Appel schillen, klokhuis verwijderen en in dunne plakjes snijden. Dressing mengen met 1 eetlepel slagroom. Bieslook boven kommetje fijnknippen. Rettich, komkommer, appel en dressing door elkaar scheppen. Bestrooien met bieslook. Lekker bij gebakken aardappelschijfjes en vis.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
vet 14 g - eiwit 2 g - koolhydraten 10 g

## Ribeye in gembermarinade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui, 1 worteltje,  
1 sten gel bleekselderij, 2 teentjes knoflook,  
4 eetlepels (witte-wijn)azijn,  
2 eetlepels sesamolie,  
3 theelepels peppersauce (Tabasco),  
1 eetlepel gembersiroop, zout, (versgemalen) peper,  
4 ribeyes (of entrecotes), 1 eetlepel olie,  
keukenmachine, aluminiumfolie

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Ui, wortel, bleekselderij en knoflook schoonmaken en kleinsnijden. In keukenmachine deze ingrediënten met azijn, sesamolie, hot peppersauce en gembersiroop tot gladde pasta pureren. Zout en peper naar smaak toevoegen.
2. Ribeyes aan beide kanten bestrijken met marinade en in schaal leggen. In koelkast ribeyes afgedekt ca. 6 uur wegzetten.
3. Bereiden: Ribeyes op kamertemperatuur laten komen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Grillplaat bestrijken met olie. Ribeyes op grillplaat en onder hete grill in ca. 8 minuten bruin en van binnen rosé roosteren, halverwege keren. Ribeyes op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 4 minuten laten rusten.
4. Vier borden voorverwarmen. Ribeyes op warme borden leggen. Serveren met salade van gemengde sla, avocado, sinaasappel en yoghurt dressing.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 6 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 23 g -  
koolhydraten 20 g

## Ribeye met gepofte sjalotjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

10 sjalotjes,  
2 dl rode wijn,  
2 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
2 teentjes knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
suiker,  
40 g boter of margarine,  
4 ribeyes (à ca. 125 g),  
1 eierdooier,  
1/2 zakje waterkers (à 75 g),  
ca. 50 cm aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. 2 Sjalotjes pellen en in dunne ringen snijden. In pan wijn en sjalot op hoog vuur in ca. 5 à 7 minuten tot helft laten inkoken. Fond toevoegen en op hoog vuur laten inkoken tot ca. 2 dl jus. Intussen knoflook pellen en fijnsnipperen. Van overige sjalotjes onderzijde afsnijden en in lengte halveren (sjalotjes niet pellen). Op stuk aluminiumfolie sjalotjes met binnenkant naar boven, tegen elkaar aan zetten, besprenkelen met olie en bestrooien met zout, peper, suiker en knoflook. Aluminiumfolie tot pakketje dichtvouwen. Sjalotjes in midden van oven in ca. 25 minuten gaar poffen.

Bereiden: Vier borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Ribeyes bestrooien met zout en peper en in ca. 8 à 10 minuten rosé bakken, halverwege keren. Jus tegen de kook aan brengen.

Eierdooier loskloppen en door jus roeren. Ca. 3 minuten zachtjes laten koken tot lichtgebonden jus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper.

4 Vlees in 12 driehoekjes snijden en op borden leggen. Sjalotten erbij leggen, jus over en langs vlees scheppen en garneren met waterkers. Lekker met witlof.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 19 g - koolhydraten 9 g

## Ribeye met pikante dressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl (olijf)olie,  
1 eetlepel citroensap,  
1 groene paprika,  
2 uien,  
2 rode pepers,  
2 teentjes knoflook,  
zout,  
peper,  
2 zongedroogde tomaten op olie (potje, Renna), 4 Argentijnse ribeyes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Uien pellen en fijnsnipperen. Peper wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. In pan olie (1 eetlepel olie achterhouden), citroensap, paprika, ui, peper en knoflook door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper, ca. 1 uur laten staan. Tomaten in reepjes snijden.
2. In pan dressing aan de kook brengen en van vuur af tomatenreepjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen.
3. Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Ribeyes droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met peper. Ribeyes dun bestrijken met olie. Ribeyes ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 6 à 8 minuten lichtbruin roosteren, halverwege keren.
4. Ribeyes over vier borden verdelen. Op elke ribeye 1 eetlepel dressing scheppen. Rest apart erbij geven. Serveren met stokbrood of frites en gemengde sla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

eiwit 40 g - vet 29 g -

koolhydraten 3 g

## Riblappen gestoofd in rode wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1/2 zakje selderij (à 50 g),  
1/2 winterwortel,  
2 teentjes knoflook,  
2 blaadjes laurier, 6 kruidnagels, 1 kaneelstokje,  
1/2 zakje verse rozemarijn (à 15 g),  
1 theelepel salie, 1 kg riblappen,  
4 dl rode wijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
50 g boter of margarine,  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm met deksel (of aluminiumfolie),  
keukenpapier, aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Ui pellen en in grove stukken snijden. Selderij wassen en in grove stukken snijden. Wortel schillen en in plakjes snijden. Knoflook pellen en in vieren snijden. In schaal ui, knoflook, wortel, selderij, laurier, kruidnagels, kaneelstokje, rozemarijn en salie met wijn vermengen. Riblappen halveren en in wijnmengsel leggen. Vlees ca. 24 uur in koelkast zetten.
2. Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vlees uit wijnmengsel nemen en droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan olie verhitten en vlees in ca. 5 minuten rondom bruin bakken.
3. Vlees overdoen in ovenschaal. Bestrooien met zout. Wijnmengsel erbij schenken. In midden van oven vlees afgedekt in ca. 2 uur zachtjes gaar sudderen.
4. Vlees uit oven nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Braadvocht boven (steel)pan door zeef schenken. Braadvocht op hoog vuur laten inkoken tot ca. 2 dl. Boter in klontjes snijden. Met staafmixer of garde klontjes boter erdoor kloppen. Vlees op schaal leggen. Helft van jus erover scheppen. Rest in kom apart erbij serveren. Serveren met aardappelpuree en gemengde groene sla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 600 kilocalorieën  
eiwit 52 g - vet 42 g -

## Rijst met garnalen-kerriesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g rijst à la minute, zout,  
2 sjalotjes, 2 rode paprika's,  
5 eetlepels boter of margarine,  
3 à 4 volle eetlepel bloem,  
1 1/2 à 2 eetlepels (hot) kerrievoeder, 2 kippenbouillontabletten,  
4 bakjes roze garnalen (125 g, AH)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ruim water met zout aan de kook brengen en hierin rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Intussen sjalotjes pellen en snipperen. Van paprika's zaadjes en zaadlijsten verwijderen en paprika in kleine blokjes snijden.
2. Sjalot en paprikablokjes in boter fruiten. Bloem en kerrie hierover strooien en 1 minuut meefruiten. Al roerend 6 dl water toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Bouillontabletten erboven verkrumelen en roeren tot deze is opgelost. Garnalen toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Rijst afgieten en serveren met garnalen-kerriesaus.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 655 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 17 g -  
koolhydraten 92 g

## Rijstebrij creme brulee

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 7 g- koolhydraten 38 g

## Rijstevlaai met limoen

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje,  
1 liter volle melk,  
170 g witte basterdsuiker,  
125 g dessertrijst,  
1/2 pak mix voor witbrood (à 500 g, Koopmans),  
25 g boter of margarine,  
3 limoenen,  
3 eieren,  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven,  
(1/2 eetlepel boter om in te vetten),  
1 vlaai vorm of lage taartvorm doorsnede ca. 28 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Vanillestokje opensnijden. In pan melk met vanillestokje en 50 g basterdsuiker aan de kook brengen. Rijst erdoor roeren en in ca. 20 minuten zachtjes gaarkoken, af en toe doorroeren. Intussen met mixer broodmix, 1 eetlepel basterdsuiker, boter en ca. 1 1/2 dl lauw water tot soepel deeg kneden. Aanrecht bestuiven met bloem en deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm. Taartvorm invetten en bekleden met deeg. Deeg aan de rand goed aandrukken. Deeg ca. 15 minuten laten rijzen. Rijst van vuur nemen en deels laten afkoelen, af en toe doorroeren. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. 1 Limoen schoonboenen onder stromend water en schil eraf raspen, vervolgens limoen uitpersen. Boven twee kommen eieren splitsen. Eierdooiers loskloppen met 30 g basterdsuiker. Eiwitten stijfkloppen. Vanillestokje uit rijst nemen en zwarte pitjes eruit schrapen. Eierdooiers, vanillepitjes, limoenrasp en limoensap door rijst scheppen. Eiwit luchtig door rijst spatelen. Rijst over vlaai bodem uitstrijken en vlaai in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen rest van limoenen uitpersen. In steelpan limoensap met 2 eetlepels water en rest van basterdsuiker aan de kook brengen. Op middelhoog vuur ca. 5 minuten laten doorkoken. Pan van vuur nemen en limoensiroop laten afkoelen. Vlaai uit oven nemen en iets laten afkoelen. Zodra mogelijk vlaai uit vorm nemen en op rooster verder laten afkoelen. Vlaai bestrijken met limoensiroop. Vlaai in 10 punten snijden. (Eventueel garneren met slagroom of poedersuiker.) Bewaar rijstevlaai maximaal 2 dagen en altijd in de koelkast.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per punt: 315 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 8 g - koolhydraten 50 g

## Rijstsalade met gerookte kip

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

3 eetlepels cajun seasoning (McCormick),  
800 g snelkookrijst,  
3 bosuitjes,  
2 groene paprika's,  
300 g kipfilet fumé,  
100 g chorizo (stukje),  
1 blik mini-maïskolfjes (netto 425 g, Pavone),  
1 blik kidney-bonen (netto 400 g, AH),  
1 cup pecannoten (120 g, AH),  
2 pakjes Hollandse garnalen (à 100 g, AH),  
3 limoenen,  
2 citroenen,  
3 eetlepels olie,  
zout,  
peper,  
3 takjes peterselie (zakje à 30 g)

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In pan 3 liter water met 2 eetlepels cajun seasoning aan de kook brengen. Rijst toevoegen en afgedekt in ca. 8 minuten gaar koken. Rijst koud laten worden.

**BEREIDEN:** Bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden. Paprika's schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Kipfilet in reepjes snijden. Chorizo in blokjes snijden. Maïskolfjes afgieten en in stukjes snijden. Kidney-bonen in zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Pecannoten grof hakken. In grote schaal (of wok) rijst, bosui, paprika, kip, chorizo, maïs, kidney-bonen, pecannoten en garnalen door elkaar scheppen. 2 Limoenen en 1 citroen uitpersen. Olie, zout, peper en rest van cajun seasoning erdoor kloppen. Peterselie erboven fijnknippen. Dressing voorzichtig door rijst scheppen. Limoen en -citroen wassen en in parten snijden. Om en om op rijstsalade leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 11 g - koolhydraten 36 g

## Rijstschotel met vlees en groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g Surinaamse rijst,  
2 kippenbouillontabletten,  
2 uien,  
4 rode pepers,  
ca. 400 g varkensfiletlapjes à la minute,  
100 g pekelvlees,  
6 eetlepels olie,  
2 bakjes koolmix-rauwkost (à 125 g),  
zout,  
peper,  
2 eetlepels tomatenpuree

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Rijst in ruim water met 1 bouillontablet volgens gebruiksaanwijzing droog en gaar koken. Uien pellen en snipperen. Pepers wassen, halveren en zaadjes verwijderen. Pepers in stukjes snijden. Varkensfiletlapjes in stukjes snijden. Pekelvlees in reepjes snijden.

Bereiden: In wok (of braadpan) 2 eetlepels olie verhitten. Pekelvlees ca. 30 seconden al omscheppend bakken. Uit pan scheppen. 2 Eetlepels olie aan bakvet toevoegen en varkensfiletstukjes op hoog vuur rondom bruin bakken. Vlees uit pan scheppen. In bakvet 2 eetlepels olie verhitten. Ui en peper ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Koolmix toevoegen en ca. 4 minuten al omscheppend bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Vuur laag draaien. Vlees, pekelvlees en rijst op groenten scheppen. Tweede bouillontablet verkruimelen. Tomatenpuree en bouillontablet losroeren met 6 eetlepels heet water. Sausje over rijstschotel gieten. Rijstschotel op laag vuur ca. 4 minuten door en door heet laten worden; regelmatig omscheppen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 695 kilocalorieën  
eiwit 36 g - vet 32 g - koolhydraten 67 g

## Rijstschotel met wortel en garnalen

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 uien,  
2 rode Spaanse pepers,  
300 g half-om-half gehakt,  
1 ei,  
1/2 theelepel gemberpoeder,  
1/2 eetlepel ketjap asin,  
1 teentje knoflook,  
2 takjes selderij (zakje á 50 g),  
600 g winterpeen,  
75 g boter of margarine,  
1 kippenbouillontablet,  
1 theelepel trassie oedang (pakje á 25 g, Conimex),  
300 g langkorrelrijst,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 pakje roze garnalen (125 g, AH)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Uien pellen en fijnsnipperen. Pepers wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en kleinsnijden. Gehakt, ei, gemberpoeder, ketjap, 1/4 deel van ui en helft van peper in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Selderij erboven fijnknippen. Goed door elkaar mengen. Van gehakt kleine balletjes ter grootte van walnoot rollen. Wortels schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.

BEREIDEN: In braadpan 50 g boter verhitten. Rest van ui en peper ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Bouillontablet en trassie erboven verkruiden. 6 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst en zwarte peper toevoegen. Wortelblokjes erop leggen. Afdgedekt ca. 15 minuten zachtjes koken. Wortel voorzichtig door de rijst scheppen. In nog ca. 8 minuten zachtjes gaar koken. In koekenpan rest van boter verhitten. Gehaktballetjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken. Gehaktballetjes en garnalen door rijst scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Serveren met atjar tjampoer.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 28 g - koolhydraten 64 g

## Risotto met paddestoelen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika,  
4 eetlepels boter of margarine,  
1 theelepel rozemarijn,  
300 g risottorijst (pak à 400 g, Lassie),  
4 dl droge witte wijn,  
2 bakjes paddestoelenmelange (à 200 g, AH),  
3 bosuitjes,  
1 zakje geraspte Old Amsterdam (80 g),  
zout, peper,  
1/2 bakje rucolacress (à 30 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Paprika en rozemarijn ca. 1 minuut zachtjes bakken. Rijst erdoor scheppen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken tot alle korrels glanzen. Wijn en 5 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst onafgedekt zachtjes ca. 15 minuten koken tot vocht bijna is opgenomen, af en toe omscheppen. Intussen paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten. Paddestoelen in ca. 4 minuten lichtbruin bakken. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 1 cm snijden. Bosuitjes ca. 1 minuut met paddestoelen meebakken. Paddestoelen en geraspte kaas door risotto scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Rucolacress erboven fijnknippen. Serveren met groene sla.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 17 g - koolhydraten 63 g

## Risotto met zeekraal en kalkoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 doosjes zeekraal (à 100 g),  
300 g kalkoenreepjes (AH),  
zout,  
peper,  
2 eetlepel boter of margarine,  
2 zakjes risotto saffraan (à 165 g, Grand'Italia)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Zeekraal onder koud stromend water afspoelen en uit laten lekken. Kalkoen met zout en peper bestrooien. In pan boter verhitten, kalkoen al omscheppend in ca. 3 minuten bruin bakken.
2. In pan 1 liter water met risotto al roerend aan de kook brengen. Risotto ca. 8 minuten op laag vuur onafgedekt koken, af en toe roeren. Zeekraal erdoor roeren en met risotto nog ca. 5 minuten verwarmen, af en toe omscheppen. Kalkoen erdoor roeren en nog ca. 3 minuten in risotto verwarmen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 8 g -

koolhydraten 66 g

## Risotto met zeevruchten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels olijfolie,  
200 g risottorijst (Lassie),  
1 dl droge witte wijn,  
1/2 eetlepel tomatenpuree,  
1 visbouillontablet,  
1 bakje fruit de mer (150 g, AH), zout, peper,  
1 eetlepel boter of margarine,  
4 takjes peterselie (zakje à 30 g)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In braadpan olie verhitten. Bosui, knoflook en rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken tot korrels glanzen.
2. Wijn toevoegen en zachtjes laten koken tot alle wijn is opgenomen. Tomatenpuree en 5 dl water toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden en ca. 20 minuten zachtjes laten koken.
3. Fruit de mer toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meekoken. Op smaak brengen met peper. Pan van vuur nemen en ca. 3 minuten laten staan. Peterselie boven risotto fijnknippen. Peterselie en boter door risotto scheppen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 10 g -  
koolhydraten 41 g

## Risotto met zongedroogde tomaat

---

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 sjalotje,  
2 eetlepels olie,  
150 g snelkookrijst,  
1 mespunt saffraanpoeder of kurkuma,  
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,  
2 zongedroogde tomaten op olie (potje, Peloponese),  
20 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
3 eetlepels slagroom,  
zout,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. In pan olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken tot alle korrels glanzen. Saffraanpoeder (of kurkuma), bouillonpoeder en 300 ml water toevoegen. Rijst -onafgedekt op halfhoog vuur in ca. 8 minuten gaar en smeug laten worden. Regelmatig roeren en scheut water toevoegen als rijst droog wordt. Rijst van vuur afgedekt nog ca. 15 minuten laten nagaren. Intussen zongedroogde tomaten droogdeppen met keukenpapier en kleinsnijden. Bieslook in kopje fijnknippen. Stukjes tomaat, bieslook en room door rijst roeren. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën  
vet 21 g - eiwit 6 g - koolhydraten 60 g

## Rode bonen en rijst op maandag

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1 groene paprika,  
2 sten gels bleekselderij,  
100 g chorizo (aan een stuk),  
150 g ham,  
2 eetlepels olie,  
1 teentje knoflook,  
1 1/2 eetlepel Cajunkruiden,  
300 g rijst,  
2 blikjes rode kidneybonen (à 425 g, AH),  
1/2 vleesbouillontablet

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui pellen en snipperen. Paprika en bleekselderij schoonmaken en in stukjes snijden. Chorizo en ham in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten. Ui, paprika en bleekselderij ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Chorizo, ham en Cajunkruiden erdoor scheppen. Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Rode bonen met vocht aan groentemengsel toevoegen. Bouillontablet erboven verkruimelen en 2 dl water toevoegen. Rode bonen op matig hoog vuur ca. 20 minuten laten sudderen. Rode-bonenmengsel en rijst apart serveren. Serveren met frisse salade.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 650 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 22 g - koolhydraten 85 g

## Rode-curryrijst met biefreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak roerbakrijst (250 g),  
1 mango,  
1/2 dunne prei,  
300 g biefstuk,  
1 rode peper,  
2 eetlepels olie,  
1/2 à 1 eetlepel Thaise rode currypasta (250 g, Patak's),  
2 eetlepels garneramandelen (zakje à 65 g),  
2 eetlepels Thaise vissaus,  
1/2 theelepel bruine basterdsuiker

### ***Bereiding***

Bereiden: Roerbakrijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Mango schillen en in blokjes snijden. Prei schoonmaken, wassen, in lengte halveren en in dunne reepjes snijden. Reepjes in stukken van ca. 4 cm snijden. Peper wassen en halveren, pitjes verwijderen en in lengte in dunne reepjes snijden. Reepjes in stukken van ca. 4 cm snijden. Biefstuk in smalle reepjes snijden. In wok 1 eetlepel olie verhitten, vleesreepjes toevoegen en in 1 à 2 minuten lichtbruin bakken. Vlees uit pan scheppen. Rest van olie toevoegen en prei en peper al omscheppend ca. 2 minuten fruiten. Currypasta toevoegen en al roerend ca. 1 minuut meebakken. Rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten roerbakken. Mango en reepjes vlees erdoor scheppen en ca. 1 minuut laten meewarmen. Amandelen grof hakken en in droge koekenpan kort roosteren. Vissaus en suiker mengen en door rijst roeren. Garneren met amandelen. Serveren met komkommersalade met sambal.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 13 g - koolhydraten 63 g

## Rode-uientaart met pijnboompitten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g bloem,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
115 g koude boter,  
3 eieren,  
125 g magere spekreepjes,  
4 rode uien,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
100 g pijnboompitten,  
100 g geraspte gruyère,  
plasticfolie,  
bakpapier,  
quiche- of springvorm doorsnede 22 cm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Boven kom bloem, 1 theelepel zout en 1/2 theelepel peper zeven. 100 g koude boter toevoegen en in kleine stukjes snijden. 1 Ei toevoegen. Met koele handen tot samenhangende bal deeg kneden (als deeg te plakkerig is eventueel nog iets bloem toevoegen). Deeg verpakken in plasticfolie en ca. 1/2 uur in koelkast laten rusten.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Intussen in koekenpan 1 eetlepel boter verhitten. Spek op laag vuur ca. 5 minuten bakken. Intussen uien pellen en in dunne ringen snijden. Uien door spek scheppen en nog ca. 2 minuten zachtjes bakken. Op smaak brengen met peper. In kom crème fraîche en rest van eieren door elkaar kloppen. Vorm invetten. Deeg erin leggen en naar de kanten toe uitdrukken zodat bodem en klein deel van de rand met deeg zijn bedekt. Bodem bedekken met bakpapier. In midden van oven taartbodem ca. 30 minuten bakken. Bodem uit de oven nemen. Bakpapier verwijderen. Spek en uien over de bodem verdelen. Pijnboompitten erover strooien. Eimengsel doorkloppen en erover schenken. Kaas erover strooien. Taart terugschuiven in oven en in ca. 20 minuten gaar en goudbruin bakken. Lekker met eikenbladsla.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 895 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 69 g - koolhydraten 39 g

## Roerbakgerecht met kip, mango en rum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 tomaten,  
2 rode pepers,  
4 wortels,  
200 g peultjes,  
10 cm verse gemberwortel,  
4 teentjes knoflook,  
2 mango's,  
4 gerookte kipfilets (à 125 g, AH),  
2 zakjes verse roerbakkruiden,  
4 eetlepels roerbakolie (AH),  
4 eetlepels witte rum (slijter),  
wok

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vrucht vlees in blokjes snijden. Pepers wassen, schoonmaken en in luciferdunne reepjes snijden. Wortels en peultjes wassen, schoonmaken en in luciferdunne reepjes snijden. Gemberwortel schillen en in dunne reepjes snijden. Knoflook pellen en snipperen. Mango's schillen en in partjes snijden. Kipfilets in plakjes snijden. Roerbakkruiden grof snijden.

Bereiden: In wok roerbakolie verhitten. Peper, wortels, peultjes, gember en knoflook toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken. Tomaten toevoegen en geheel nog ca. 3 minuten roerbakken. Mango, kipfilet en roerbakkruiden toevoegen en nog ca. 1 minuut bakken. Afblussen met rum. Serveren met jasmijnrijst.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 16 g - koolhydraten 26 g

## Roerbakgroenten Mexicana

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika,  
1 ui,  
1 schaaltje verse babymaïskolfjes (125 g),  
1 schaaltje Quornstukjes (175 g),  
1 zakje tacokruiden (35 g, AH),  
2 eetlepels olie,  
1 zakje roerbakmix (400 g, AH),  
12 tacoschelpen (pak 125 g, Casa Fiësta),  
1 bekertje zure room (125 ml),  
100 g geraspte bele gen kaas (zakje à 150 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes van ca. 6 cm. snijden. Ui pellen, halveren en in halve ringen snijden. Maïskolfjes halveren. Stukjes Quorn bestrooien met tacokruiden. In wok of grote braadpan olie verhitten. Ui en paprika al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Quorn, roerbakmix en maïskolfjes toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. In midden van oven tacoschelpen ca. 1 minuut verwarmen. Groenten in tacoschelpen scheppen. Serveren met zure room en geraspte kaas.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 29 g - koolhydraten 33 g

## Roergebakken Italiaanse groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

10 gedroogde tomaten op olie (potje, Saggi Ortaggi),  
1 teentje knoflook,  
1 venkelknol,  
75 g gerookte-spekreepjes,  
1 zakje Italiaanse-groentemix (400 g, AH),  
75 g geroosterde pijnboompitten (zakje à 50 g, Zonnatura),  
(versgemalen) zwarte peper,  
3 eetlepels balsamicoazijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Gedroogde tomaten in reepjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Venkel wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. In wok of grote braadpan spekreepjes ca. 2 à 3 minuten bakken. Knoflook en venkel al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Groentemix en pijnboompitten erdoor scheppen. Al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Gedroogde tomaat erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper. Balsamicoazijn erover sprenkelen. Serveren met (verse) tagliatelle.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 23 g - koolhydraten 9 g

## Roergebakken kalkoen met bosuitjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes,  
1 limoen,  
3 gemberbolletjes,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 bakjes kalkoenvlees roerbak (à ca. 275 g),  
2 theelepels sambal oelek,  
3 eetlepels oestersaus (flesje, Go-Tan),  
100 g cashewnoten (bakje 175 g, AH ),  
1/2 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bosuitjes in stukjes van ca.1 cm snijden. Limoen schoonboenen, met dunschiller schillen en schil in zeer dunne reepjes snijden. Gemberbolletjes fijnsnijden.

Bereiden: In koekenpan of wok olie verhitten, kalkoenvlees ca. 2 minuten aanbakken. Sambal, limoen en bosuitjes toevoegen en ca. 2 à 3 minuten meebakken. Gember en oestersaus toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Cashewnoten erdoor scheppen. Koriander boven gerecht fijnknippen en kort meewarmen. Serveren met rijst of noedels met gemengde sla.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 20 g - koolhydraten 14 g

## Roergebakken kastanjechampignons

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje kastanjechampignons (250 g),  
2 sjalotjes,  
1/2 knolselderij,  
4 eetlepels slagroom,  
2 eetlepels boter of margarine,  
zout,  
peper,  
olijfolie met truffelaroma (Monini),  
(4 ovenschaaltjes doorsnede 12 cm)

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kastanjechampignons schoonmaken. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Knolselderij schillen en met dunschiller of kaasschaaf 8 à 10 dunne plakjes afschaven. Knolselderij naast elkaar in schaaltes leggen. Plakjes dun bedekken met laagje slagroom en ca. 10 cm onder hete grill in 2 à 3 minuten lichtbruin laten worden. In koekenpan boter verhitten. Sjalotjes ca. 1 minuut fruiten. Kastanjechampignons toevoegen en 2 à 3 minuten al omscheppen op hoog vuur bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Kastanjechampignons op knolselderij leggen en besprenkelen met enkele druppels truffelolie. Serveren bij gegrild vlees en gemengde peulvruchten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 17 g - koolhydraten 7 g

## Roergebakken noedels met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie,  
zout,  
2 rode uien,  
2 teentjes knoflook,  
3 eetlepels olie,  
125 g sugarsnaps,  
2 theelepels sambal badjak,  
1 1/2 dl tomatensap,  
2 eetlepels oestersaus of sojasaus,  
2 bakjes roze garnalen (à 125 g, AH), peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie erin leggen en ca. 4 minuten wellen. Uien pellen, halveren en in ringen snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. In wok olie verhitten. Knoflook en ui 1 minuut roerbakken. Sugarsnaps toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Sambal, tomatensap en oestersaus erdoor roeren en alles afgedekt ca. 2 minuten op half hoog vuur stoven. Mie in vergiet laten uitlekken. Mie en garnalen door groentemengsel scheppen en geheel in nog ca. 2 à 3 minuten al omscheppend door en door warm laten worden. Op smaak brengen met sambal, oestersaus, zout en peper.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 12 g - koolhydraten 51 g

## Roergebakken paddestoelen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 cm gemberwortel,  
500 g gemengde paddestoelen,  
1 theelepel zout,  
1 theelepel peper,  
2 eetlepels olie,  
4 eetlepels medium sherry,  
2 theelepels sesamolie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Gember schillen en fijn hakken. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes of plakjes snijden. In wok of roerbakpan olie verhitten en gember met zout en peper al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Paddestoelen, sherry sesamolie toevoegen en ca. 4 minuten al omscheppend meebakken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 6 g - koolhydraten 2 g

## Roergebakken postelein met hazelnoten

---

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron AllerHande 1999		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode uien,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 kg postelein,  
1 zakje hazelnoten (65 g, Baukje),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Uien pellen en in dunne schijfjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Postelein wassen in ruim water, in vergiet laten uitlekken en worteltjes verwijderen. Hazelnoten grof hakken.

Bereiden: In droge wok of roerbakpan hazelnoten goudbruin roosteren. Op bordje scheppen. In wok olie verhitten en ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Postelein toevoegen en op hoog vuur al omscheppend in ca. 3 à 4 minuten laten slinken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en royaal peper. Op laatste moment hazelnoten erdoor scheppen. Serveren bij lamskoteletjes of kipfilet.

Vorbereiden: ca. 10 minuten, Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 23 g - koolhydraten 8 g

## Roergebakken tikka-kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak meergranenrijst (325 g, Lassie),  
300 g (scharrel)kipfilet,  
1 flesje tikka-marinade (250 ml, AH),  
3 eetlepels olie,  
150 g panklare ui,  
2 zakjes panklare Chinese kool (à 250 g, AH),  
1 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan meergranenrijst in ca. 8 minuten gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing en vervolgens ca. 5 minuten laten staan. Intussen kipfilet in reepjes snijden. In kom kipfilet met helft van tikka marinade mengen. In wok olie verhitten. Kip al omscheppend op hoog vuur in ca. 3 minuten licht bruin bakken. Ui ca. 1 minuut meebakken. Chinese kool erdoor scheppen en ca. 2 minuten mee bakken. Rest van tikka marinade toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten laten sudderen. Koriander grof hakken en over tikka-kip met Chinese kool strooien. Meergranenrijst erbij geven.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 590 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 22 g - koolhydraten 69 g

## Roggebroodsandwich met geitenkaas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 130 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 6 g - koolhydraten 12 g

## Roggebrood-'vingers'

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 eetlepels zachte boter of margarine,  
1 1/2 eetlepel mosterd,  
10 sneetjes roggebrood,  
4 plakken jonge kaas,  
8 plakken katenspek

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje boter en mosterd goed door elkaar roeren. Roggebrood aan één zijde met boter besmeren. Korstjes van kaas snijden en plakjes kaas bijsnijden tot grootte van sneetjes roggebrood. 1 Sneetje roggebrood beleggen met plakje kaas. Hierop 1 sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met boter en beleggen met 2 plakjes spek. Hierop weer 1 sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met boter en beleggen met 1 plakje kaas. Hierop weer 1 sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met boter en beleggen met 2 plakjes spek. Laatste sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Stapel licht aandrukken en in 6 repen snijden. Dit nogmaals herhalen en zo tweede stapeltje maken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 8 g - koolhydraten 12 g

## Rollade met abrikozen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eetlepels appelstroop,  
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
1 theelepel kaneelpoeder,  
1 varkensfiletrollade (ca. 700 g),  
1 ui,  
2 stengels bleekselderij,  
1 zakje gewelde abrikozen (150 g, AH),  
1 dl appelcider,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
zout,  
peper,  
1 braadzak,  
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In kommetje appelstroop, mosterd en kaneelpoeder door elkaar roeren. Rollade rondom met stroopmengsel bestrijken. Ui pellen en grof snipperen. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden. In braadzak ui, bleekselderij en abrikozen door elkaar scheppen. Rollade erop leggen. Cider erbij schenken. Braadzak met binder afsluiten. In schaal leggen. In bovenkant van zak enkele gaatjes prikken. In midden van oven rollade in ca. 40 minuten gaar braden. Uit oven gaatje in braadzak knippen en vocht in steelpan schenken. Op hoog vuur onafgedekt ca. 5 minuten laten inkoken. Intussen rollade uit braadzak nemen, op bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Slagroom door ingekookt vocht roeren en ca. 3 minuten laten koken tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Abrikozenmengsel op platte schaal leggen. Rollade met scherp mes in plakken snijden en op abrikozen leggen. Saus overdoen in sauskom en apart bij rollade serveren. Serveren met broccoli en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 42 g - koolhydraten 23 g

## Rolletjes van Jambon Cru des Alpes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 20 stuks

20 cocktailaugurken met een vleugje knoflook (potje à 340 g, Uyttewaal),

20 plakjes Jambon Cru des Alpes (ca. 150 g),

4 eetlepels (olijf)olie,

1 eetlepel balsamicoazijn,

1/2 theelepel (Dijon)mosterd,

1 theelepel Provençaalse kruiden,

1 eetlepels kappertjes,

20 cocktailprikertjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Augurkjes afgieten. Om elke augurk 1 plakje ham wikkelen. Plakje ham met een cocktailprikker vaststeken. Olie, azijn, mosterd en kruiden tot sausje kloppen. Kappertjes erdoor roeren. Sausje over de augurkjes

schenken. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 40 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 3 g - koolhydraten 1 g

## Romig kalfsvlees gerecht

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel bloem,  
zout,  
peper,  
600 g ongepaneerde kalfsschnitzels,  
2 sjalotjes,  
1 bakje champignons fijn (250 g),  
3 takjes peterselie (zakje à 30 g), 30 g boter of margarine,  
1 theelepel citroensap,  
1 dl droge witte wijn,  
1 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
2 dl sla groom,  
1 eetlepel maïzena,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: In kom bloem mengen met peper en zout. Schnitzels in repen van ca. 3 cm breed snijden. Repen in plakjes snijden en door bloemmengsel scheppen. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. Peterselie fijnhakken.
2. Bereiden: Bord voorverwarmen. In hapjespan met anti-aanbaklaag helft van boter verhitten. Schnitzelplakjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Uit pan op warme bord scheppen. In zelfde pan rest van boter verhitten. Sjalot ca. 2 minuten fruiten. Champignons en citroensap toevoegen en op middelhoog vuur ca. 5 minuten bakken, af en toe omscheppen.
3. Wijn erbij schenken en onafgedekt op hoog vuur in ca. 3 minuten tot helft laten inkoken. Intussen vleesfond, slagroom en maïzena goed mengen. Fondmengsel aan champignons toevoegen. Al roerend aan de kook brengen. Vlees toevoegen en geheel nog ca. 5 minuten verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.  
Bestrooien met peterselie. Serveren met rösti en gemengde sla.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 26 g -

## Romig toetje met roggebrood en appel

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 stevige appels (Elstar of Jona gold),  
1 dl appelsap,  
2 eetlepels citroensap,  
2 sneetjes donker roggebrood,  
6 bitterkoekjes,  
50 g hazelnoten (zakje à 65 g, Baukje),  
1 beker sla groom (250 ml),  
2 eetlepels suiker,  
2 eetlepels bosvruchtenjam

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Appels schillen en ieder in 8 partjes snijden. Partjes in lengte halveren. In pan appelstukjes met appel- en citroensap aan de kook brengen en afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar laten worden. In zeef laten uitlekken en afkoelen. Roggebrood verkrumelen. Bitterkoekjes in kleine stukjes knippen. Hazelnoten grof hakken. In kom slagroom met suiker stijfkloppen. Roggebrood, bitterkoekjes en noten luchtig erdoor scheppen. (Mengsel ca. 1 uur in koelkast laten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.)

Bereiden: Roommengsel in vier wijde coupes of kommetjes scheppen. Appelstukjes erover verdelen en in midden 1/2 eetlepel jam scheppen.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 25 minuten (Wachttijd: ca. 1 uur) Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 33 g - koolhydraten 42 g

## Romige andijvie-aardappelschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 krop andijvie (ca. 600 g),  
1 eetlepel boter of margarine,  
2 pakken aardappelschijfjes in roomsaus (450 g, Aviko),  
1 dl droge witte wijn,  
200 g achterham (in plakjes),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
100 g geraspte oude kaas, zout, peper

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Andijvie schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden. Andijvie in een vergiet goed laten uitlekken. In pan boter verhitten en andijvie hierin onder af en toe omscheppen in ca. 5 minuten laten slinken. Intussen in (braad)pan wijn verhitten en aardappelschijfjes hierin op middelhoog vuur laten ontdooien. Af en toe voorzichtig omscheppen. Ham in stukjes snijden.
2. Bakvocht van andijvie uit pan schenken. Ham, crème fraîche en helft van kaas door andijvie scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.
3. Andijvie voorzichtig door warme aardappelschijfjes scheppen. Rest van kaas erover strooien en even laten smelten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 48 g -  
koolhydraten 37 g

## Romige broccolisoepp met ei

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 ui,  
ca. 250 g broccoli,  
1 eetlepel boter of margarine,  
2 dl melk,  
1 ei,  
1 kruidenbouillontablet,  
mespunt nootmuskaat,  
2 theelepels crème fraîche  
peper,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ui pellen en snipperen. Broccoli wassen, schoonmaken en in roosjes verdelen. Stelen in stukjes snijden. In pan boter smelten. Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken. Broccoli erdoor scheppen. Melk en 1 dl water erbij gieten en broccoli in 8 à 10 minuten zachtjes gaar koken. Na 5 minuten enkele broccoliroosjes uit pan scheppen. Broccoli met kookvocht in keukenmachine of met staafmixer glad pureren. Ei in 10 minuten hard koken.

Bereiden: Soep zachtjes verwarmen met 2 dl water en bouillontablet. Bouillontablet al roerend laten oplossen. Ca. 1 minuut zachtjes doorkoken. Ei pellen, plakjes erafsnijden en ei in 4 mooie plakjes snijden. Soep op smaak brengen met nootmuskaat en peper. Soep in twee borden scheppen. Garneren met roosjes broccoli, plakjes ei en lepeltje crème fraîche.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 10 g - koolhydraten 8 g

## Romige gorgonzolasaus

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g gorgonzola,  
1 eetlepel olie,  
1 teentje knoflook,  
1 bekertje Slankroom (125 ml), zout,  
(versgemalen) witte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Gorgonzola in blokjes snijden. In pan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Gorgonzola en slankroom toevoegen in ca. 7 minuten op laag vuur al roerend laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren over pasta, bij entrecotes en kipfilet. (Eventueel garneren met hamreepjes, versgeknijpte groene kruiden of fijngehakte walnoten.)

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 21 g - koolhydraten 1 g

## Romige kaassoep met garnaltjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 tomaat,  
1/2 zakje verse sla kruidenmix,  
100 g Hollandse garnalen,  
(versgemalen vierseizoenen-)peper,  
2 kruidenbouillontabletten,  
30 g boter of margarine,  
30 g bloem,  
2 1/2 dl melk,  
150 g geraspte Goudse belegen kaas,  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In steelpan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, pitjes verwijderen en vruchtvlees in mooie blokjes snijden. Slakruiden niet te fijn hakken. In zeef garnalen onder stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. In kom garnalen, tomaat en kruiden door elkaar scheppen. Peper naar smaak toevoegen.

Bereiden: In pan 3/4 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden en al roerend oplossen. In andere pan boter smelten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje bouillon en melk toevoegen. Blijven roeren tot mooie gladde soep ontstaat. Kaas toevoegen en al roerend laten smelten. Soep nog ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met peper en nootmuskaat. Soep in vier diepe borden scheppen. In midden bergje garnalen scheppen. Direct serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 20 g - koolhydraten 10 g

## Romige witlofsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo witlof,  
1 sjalotje,  
2 plakjes achterham,  
25 g boter of margarine,  
125 ml runderbouillon,  
250 ml sla groom,  
25 g roquefort, 4 walnoten, zout,  
peper,  
staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Witlof schoonmaken en fijnsnijden. Witlof wassen en goed laten uitlekken. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Ham in stukjes snijden. In pan boter smelten. Sjalotje ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Ham toevoegen en even omscheppen. Witlof, bouillon en slagroom toevoegen en aan de kook brengen. Op laag vuur witlof in ca. 15 minuten gaarkoken. Intussen roquefort in flinterdunne reepjes snijden. Walnoten heel fijn hakken. Met staafmixer witlof pureren. Witlofsoep boven andere pan door zeef wrijven. Soep aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier soepkommen verdelen. Roquefort en walnoten erin strooien.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 35 g - koolhydraten 8 g

## Roodbaars met garnalen en kropslasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kropsla,  
2 dl visfond (à 380 ml, AH),  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
1 eetlepel crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
zout,  
25 g koude boter of margarine,  
400 g roodbaarsfilet,  
2 eetlepels witte wijn,  
2 bakjes Hollandse garnalen (à 100 g),  
1 eetlepel citroensap,  
peper,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
keukenmachine,  
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter,  
aluminiumfolie,  
staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Kropsla plukken, sla wassen en goed laten uitlekken. Van sla nerven verwijderen en sla in repen snijden. In pan visfond aan de kook brengen. Vervolgens slarepen toevoegen en geheel ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Slarepen met schuimspaan uit pan nemen en in keukenmachine pureren. Vervolgens mengsel overdoen in pan. Slagroom en crème fraîche erdoor roeren. Aan de kook brengen en ca. 2 minuten laten inkoken. Pan van vuur nemen en saus op smaak brengen met zout.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ovenschaal invetten. Visfilets naast elkaar in schaal leggen. Filets bestrooien met zout en besprenkelen met wijn. Schaal afdekken met aluminiumfolie en afhankelijk van dikte van vis in midden van oven in ca. 14 minuten garen. Vier borden voorverwarmen. In pan garnalen met citroensap en peper al roerend ca. 1 minuut verwarmen en op midden van borden verdelen. Slasaus verwarmen en in blokjes gesneden koude boter stukje voor stukje al kloppend door saus mengen. Met staafmixer saus schuimig kloppen en om garnalen scheppen. Visfilets op garnalen leggen. Serveren met aardappelpuree en gekookte worteltjes.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 21 g - koolhydraten 2 g

## Roodbaars met saffraan-gembersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot visfond (380 ml, AH),  
1 visbouillontablet,  
ca. 1/2 cm gemberwortel,  
1 takje koriander,  
1 zakje saffraan (0,05 g, Silvo),  
1 dl droge witte wijn,  
zout,  
2 pakjes roodbaarsfilet (à ca. 250 g, AH),  
2 theelepels gembersiroop (Royal Mail),  
1 pakje zeekraal (groente, ca. 150 g),  
30 g boter of margarine,  
peper,  
1 theelepel allesbinder,  
2 eetlepels zure room (bekertje à 125 ml)

### ***Bereiding***

Bereiden: In steelpan 2 1/2 dl visfond aan de kook brengen en visbouillontablet erboven verkruiden. Gemberwortel schillen. 4 blaadjes van takje koriander nemen en achterhouden voor garnering. Rest van takje koriander en plakje gember aan fond toevoegen. Op hoog vuur fond ca. 8 minuten laten inkoken. Intussen saffraan in 1 eetlepel witte wijn laten weken. In andere pan 1 dl water met rest fond, mespunt zout en witte wijn aan de kook brengen. Vuur laag draaien en roodbaars hierin in ca. 5 minuten gaar pocheren. Intussen gemberwortel en koriander uit fond verwijderen en saffraan met weekvocht en gembersiroop toevoegen. Zachtjes ca. 3 minuten inkoken. Zeekraal wassen en met aanhangend vocht in pan met boter in ca. 4 minuten beetgaar stoven. Saus op smaak brengen met zout en peper. Al roerend binden met allesbinder. Op laatste moment zure room erdoor mengen. Zeekraal op midden van vier borden scheppen. Roodbaars met schuimspaan uit pan nemen en op zeekraal leggen. Saus eromheen schenken. Garneren met korianderblaadjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 4 g - koolhydraten 3 g

## Roodbaarsfilet met aubergine

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

8 aardappels (á ca. 80 g, vastkokend, bijv. Lady Christl),  
1 aubergine,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
9 eetlepels (olijf)olie,  
4 tomaten,  
1 takje tijm (zakje á 15 g),  
1 eetlepel suiker,  
1 eetlepel (rode-wijn)azijn,  
zout,  
peper,  
1 potje groene pesto (135 g, Grand'Italia),  
4 roodbaarsfilets (á ca. 140 g),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels onder koud water goed schoonboenen. Aardappels in pan met weinig water in ca. 15 minuten beetgaar koken. Intussen aubergine schillen en in plakken van ca. 1/2 cm dikte snijden. Plakken in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan 6 eetlepels olie verhitten. Ui en knoflook ca. 4 minuten zachtjes fruiten. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aubergineblokjes toevoegen aan ui en afgedekt op laag vuur in ca. 8 minuten laten garen, regelmatig omscheppen. Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten elk in 8 stukken snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen en fijnhakken. Tomaten aan aubergine toevoegen en goed doorroeren. Tijm, suiker en azijn toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels elk in ca. 5 plakken snijden en in ovenschaal leggen. Pesto losroeren met 2 eetlepels olie en aardappels ermee bestrijken. Schaal ca. 8 minuten in midden van oven zetten. Intussen vis droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan met anti-aanbaklaag rest van olie verhitten. Vis in ca. 4 minuten krokant en gaar bakken, halverwege keren. Compote van aubergine over vier borden verdelen. Vis erop leggen. Aardappels ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 32 g - koolhydraten 32 g

## Roodbaarsfilet met geroosterde tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse bieslook,  
8 (Tasty Tom tros)tomaten,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
500 g roodbaarsfilet (AH),  
(zee)zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 eetlepels bloem,  
30 g boter of margarine,  
125 g Hollandse garnalen (AH),  
1/2 citroen

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen boven kom bieslook fijn knippen. Tomaten wassen en halveren. Tomaten op bakplaat zetten en royaal besprenkelen met olie. Visfilets bestrooien met zout en peper. Vervolgens door bloem wentelen en overtollige bloem afkloppen. In koekenpan boter verhitten en filets in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Intussen tomaten onder hete grill ca. 8 minuten roosteren tot vel gaat loslaten en tomaten licht gaan kleuren. Tomaten direct bestrooien met zout, peper en bieslook. Intussen in pan garnalen met citroensap besprenkelen en licht bestrooien met zout en peper. Vervolgens verwarmen, maar niet koken. Filets met garnalen over vier borden verdelen en geroosterde tomaten erbij leggen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 20 g - koolhydraten 7 g

## Roodbaarsfilet met saffraansaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels visfond (pot à 380 ml, AH),  
4 draadjes saffraan (Silvo),  
4 eetlepels olie,  
4 eetlepels blanke azijn,  
zout,  
peper,  
2 roodbaarsfilets (à ca. 200 g),  
2 eetlepels bloem,  
2 eetlepels boter of margarine

### ***Bereiding***

Vorbereiden: In pan fond met saffraan aan de kook brengen. Olie en azijn erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: Roodbaarsfilets elk in breedte halveren. Op plat bord bloem, zout en peper door elkaar mengen. Roodbaarsfilets erdoor wentelen en overtollige bloem eraf schudden. In pan boter verhitten. Roodbaarsfilets in ca. 4 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Intussen saus opnieuw verwarmen. Saus op vier theeschoteltjes verdelen. Vis erop leggen.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 18 g - koolhydraten 3 g

## Rood-fruitkwark

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak bosvruchtenmix (diepvries, 300 g, Frosta),  
2 zakjes vanillesuiker,  
1 bakje magere kwark (225 g),  
1 bekertje zure room (125 ml),  
2 eetlepels poedersuiker,  
4 toefjes munt,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: (Bosvruchtenmix ca. 1 uur van tevoren uit diepvries nemen en laten ontdooien.) Helft van bosvruchten met vanillesuiker in keukenmachine pureren. Rest van bosvruchten tot gebruik in zeef laten uitlekken. In kom kwark, zure room en poedersuiker door elkaar roeren. Vruchtenpuree erdoor spatelen. In vier hoge coupes scheppen. Bosvruchten op kwark scheppen en garneren met toefje munt.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 7 g - koolhydraten 16 g

## Roomaardappeltjes met knoflook

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1250 g aardappels,  
2 teentjes knoflook,  
2 1/2 dl slagroom,  
2 1/2 dl melk,  
zout,  
6 takjes peterselie,  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. Knoflook pellen en fijn snipperen. In braadpan aardappels, slagroom, melk, knoflook met weinig zout aan de kook brengen. (Eventueel extra melk toevoegen). Schijfjes aardappel op middelhoog vuur ca. 8 minuten koken. Iets laten afkoelen. Peterselie erboven fijnknippen en erdoor scheppen. Aardappelplakjes met room gelijkmatig over ovenschaal verdelen. Bereiden: Oven voorverwarmen 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels in midden van oven in 10 à 15 minuten goudbruin bakken.

Vorbereiden: ca. 30 minuten, Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 15 g - koolhydraten 35 g

## Roomkaas met bosvruchtenjam

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
vet 20 g - eiwit 6 g - koolhydraten 21 g

## Roompaté met peperonata

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 potje peperonata (à 310 g, Nefeli),  
1 eetlepel rode-wijnazijn,  
3 pitabroodjes,  
2 plakken roompaté (à 11/2 cm)

### ***Bereiding***

Bereiden: In schaal peperonata mengen met rode-wijnazijn. Pitabroodjes doorsnijden en in broodrooster lichtbruin roosteren. Uit roompaté 4 rondjes steken (rest van paté wordt niet gebruikt). Pitahelften nogmaals doormidden snijden. Op vier borden elk 1 pitastukje leggen. Hierop rondje paté leggen en afdekken met rest van pitastukjes. Op elk bord 1 eetlepel peperonata scheppen. Rest van peperonata apart erbij serveren.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 21 g - koolhydraten 22 g

## Roompudding met aardbeien

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 blaadjes witte gelatine,  
4 dl slagroom,  
75 g suiker,  
1 zakje vanillesuiker,  
250 g aardbeien,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
1 takje basilicum,  
(1 theelepel olie om in te vetten),  
4 timbaaltjes of soufflévormpjes inhoud ca. 150 ml

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pan helft van slagroom met 50 g suiker en vanillesuiker aan de kook brengen. Ca. 4 minuten heel zachtjes laten koken. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in roommengsel oplossen. Laten afkoelen tot lauwwarm. Timbaaltjes invetten. In kom rest van slagroom stijfkloppen. Lauwwarm room-suikermengsel luchtig erdoor spatelen. Roommengsel in timbaaltjes schenken en in koelkast in ca. 1 1/2 uur stijf laten worden. Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. In kom balsamicoazijn en rest van suiker door elkaar roeren. Aardbeien erdoor scheppen. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Basilicum in fijne reepjes snijden. Timbaaltjes enkele seconden in heet water houden. Bord erop zetten, samen keren en timbaaltje op bord laten glijden. Andere timbaaltjes op zelfde manier storten. Aardbeien erlangs scheppen. Basilicum erover strooien.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 1/2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie 450 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 36 g - koolhydraten 27 g

## Roquefortdressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 g roquefort,  
1 gedroogde tomaat,  
5 zwarte olijven,  
6 eetlepels olijfolie,  
1 eetlepel kappertjes,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 theelepel tijm

### ***Bereiding***

Bereiden: Roquefort fijn verkruiden. Gedroogde tomaat heel fijn snijden. Olijven fijnhakken. In kommetje olie, kappertjes, roquefort, gedroogde tomaat en olijven door elkaar mengen. Op smaak brengen met peper en tijm. Serveren bij gegrilde tonijn, door een salade van eikenblad en frisée of gebakken kastanjechampignons.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 20 g - koolhydraten 1 g

## Rosbief met barolosaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1 winterwortel,  
2 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse selderij,  
1 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
2 laurierblaadjes, 6 kruidnagels, 1 klein kaneelstokje,  
1 fles rode wijn (bijvoorbeeld Barolo),  
750 g rosbeef,  
2 eetlepels olie, 100 g koude boter of margarine,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 eetlepel Grappa (slijter),  
keukenpapier, aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Ui pellen en grof hakken. Knoflook pellen en in vieren snijden. Wortel wassen en in grove stukken snijden. Selderij grof knippen. In schaal ui, knoflook, selderij, kruiden, laurier, kruidnagels, kaneel en wijn mengen. Rosbief in marinade leggen. Ca. 24 uur afgedekt in koelkast zetten. Tussentijds tweemaal keren.
2. Bereiden: Rosbief uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. In braadpan olie en helft van boter verhitten. Rosbief in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Marinade en vleesfond toevoegen en aan de kook brengen. Rosbief onafgedekt in ca. 2 uur gaar laten worden. Af en toe keren.
3. Rosbief uit pan nemen en warmhouden in aluminiumfolie. Kookvocht boven andere pan door zeef schenken en op hoog vuur onafgedekt in ca. 10 minuten tot ca. 11/2 dl laten inkoken. Grappa erdoor roeren. Rest van boter in blokjes snijden.
4. Rosbief in dunne plakken snijden en op platte schaal leggen. Van vuur af blokjes boter in gedeelten door kookvocht kloppen. Saus over rosbeef schenken, zodat alle plakjes bedekt zijn. Serveren met pasta (met groene pesto) en groene sla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 2 1/2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën  
eiwit 46 g - vet 34 g -

## Rosbief met kaas-tuinkruidensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

25 g boter of margarine,  
4 plakjes rosbeef á la minute,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
1 zakje kaas-tuinkruidensaus (Knorr Finesse),  
1 takje basilicum (zakje á 15 g),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan boter verhitten en rosbeef in ca. 2 minuten bruin bakken. Op twee borden leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Wijn en 1 dl water door bakvet roeren. Kaas-tuinkruidensaus toevoegen en ca. 1 minuut verwarmen. Intussen basilicumblaadjes van takjes nemen, fijnknippen en door saus roeren. Saus over rosbeef scheppen. Serveren met gebakken aardappelgolfjes en gekookte broccoliroosjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
vet 24 g - eiwit 27 g - koolhydraten 9 g

## Rosbief met mierikswortelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje Kühne),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH), 1 eetlepel Zaanse mosterd  
(Huisman), 1 theelepel dille,  
zout,  
(vers) gemalen peper,  
35 g boter of margarine,  
8 plakjes rosbeef à la minute (à ca. 250 g)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In kommetje mierikswortel, crème fraîche en mosterd door elkaar roeren. Op smaak brengen met dille, zout en peper. In pan boter verhitten. Rosbief bestrooien met peper en in ca. 2 minuten bruin bakken.
2. Rosbief over vier borden verdelen. 1/2 eetlepel mierikswortelsaus ernaast scheppen. Rest apart erbij serveren. Serveren met gebakken aardappelgolfjes en koolrauwkostsalade.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

255 kilocalorieën eiwit 24 g - vet 17 g - koolhydraten 2 g

## Rosbief met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

500 g rosbeef (zelfbediening),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 eetlepels (dragon)mosterd,  
40 g boter of margarine,  
2 eetlepels sinaasappelmarmelade,  
1 bekertje Slankroom (2 dl, AH),  
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Rosbeef bestrooien met zout, peper en bestrijken met 1/2 eetlepel mosterd. In (braad)pan boter verhitten. Rosbeef in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Met deksel schuin op pan rosbeef in nog ca. 15 minuten rosé braden, regelmatig keren. Vier borden voorverwarmen. Rosbeef op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 5 minuten laten rusten. Rest van mosterd en marmelade door bakvet roeren. Room toevoegen en aanbaksels losroeren. Aan de kook brengen en ca. 3 minuten laten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat. Intussen basilicum in reepjes snijden. Rosbeef in dunne plakken snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen. Beetje saus erover schenken en garneren met reepjes basilicum. Rest van saus overdoen in sauskom en apart erbij geven. Serveren met rijst en broccoli.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
vet 26 g - eiwit 31 g - koolhydraten 10 g

## Rosbief met pruimen-wijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 dl rode wijn,  
50 g gewelde pruimen zonder pit (zakje à 250 g, AH),  
2 uien,  
2 tenen knoflook,  
3 tomaten,  
3 el (olijf)olie,  
1 stuk rosbeef van ca. 800 g,  
zout, (versgemalen) peper,  
2 1/2 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
aluminium folie  
ovenbestendige braadpan of ovenschaal

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Wijn in schaaltje doen, pruimen erin leggen en 2 uur laten weken. Uien en knoflook pellen en snipperen. Tomaten inkruisen, onderdopen in kokend water, afspoelen onder stromend water en ontvellen, met theelepel pitjes eruit scheppen, vruchtvlees in stukken snijden. 2. Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In grote braadpan olie verhitten. Vlees bestrooien met zout en peper. Vlees rondom ca. 5 minuten bruinbakken, op bord leggen. 3. In achtergebleven vet uien en knoflook ca. 3 minuten fruiten. Tomaten, pruimen met wijn en fond toevoegen. Aan de kook brengen. Rosbeef in pan terugleggen en uitgelekte vleessappen erbij schenken. Rosbeef afgedekt in midden van oven in ca. 40 minuten bruinbraden, af en toe keren. 4. Rosbeef uit pan op plank leggen en onder aluminiumfolie laten rusten. Met vork pruimen in saus fijnmaken. Vlees in plakken snijden, en op warme schaal leggen. Helft van saus erover scheppen, rest overdoen in sauskom en apart erbij geven. Serveren met kruidige meergranenrijst.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën  
eiwit 50 g - vet 16 g - koolhydraten 12 g

## Rosbiefsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 tomaten,  
1 zakje gemengde friséesla (200 g),  
300 g rosbief (plakjes),  
2 eetlepels heldere sladressing,  
1 eetlepel gemalen belegen kaas (zakje á 150 g, AH),  
2 takjes selderij (zakje á 50 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Tomaten wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Sla over vier borden verdelen. Plakjes rosbief erop leggen. Besprenkelen met sladressing. Bestrooien met kaas en selderij erboven fijnknippen. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood, AH).

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën  
vet 5 g - eiwit 24 g - koolhydraten 3g

## Rösti

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

voor 4 personen

1 kg aardappels (vastkokend),  
40 g boter of margarine,  
zout

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met 1 liter water aardappels ca. 20 minuten koken. Aardappels afgieten en laten afkoelen.

Bereiden: Boven kom aardappels met grove rasp raspen. In koekenpan 25 g boter verhitten. Aardappelrasp toevoegen en bestrooien met zout. Op laag vuur aardappelrasp al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Aardappelrasp in koekenpan tot koek vormen en licht aandrukken. Op laag vuur ca. 10 minuten bakken (niet meer omscheppen!). Rest van boter in kleine stukjes snijden en langs rand van aardappelkoek in pan laten glijden. Nog ca. 5 minuten bakken. Aardappelkoek (= rösti) in vieren snijden.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 8 g - koolhydraten 38 g

## Röstitaart met paprika en chorizo

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 uien,  
1 rode paprika,  
200 g chorizo (plakjes),  
1 eetlepel olie,  
1 zak rail (600 g, diepvries, Aviko),  
2 eieren,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Uien pellen en in ringen snijden. Paprika wassen, schoonmaken en kleinsnijden. Chorizo in reepjes snijden. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In (braad)pan olie verhitten en ui, paprika en chorizo ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rösti toevoegen en ca. 10 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Intussen eieren loskloppen met zout en peper. Vorm invetten. Ei door röstimengsel scheppen. Röstimengsel overdoen in vorm en in midden van oven in ca. 10 minuten gaar en bruin bakken. Serveren met sperziebonen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 15 g - koolhydraten 31 g

## Roti

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 kippenbouten (ca. 1 kilo),  
Zout,  
peper,  
50 g boter of margarine,  
300 g zelfrijzend bakmeel,  
500 g sperziebonen,  
750 g vastkokende aardappels,  
1 grote ui,  
1 rode peper,  
5 eetlepels olie,  
2 eetlepels kerrievoeder,  
3 theelepels gemalen koriander (AH),  
2 theelepels gemalen komijn (djinten, Conimex),  
2 teentjes knoflook,  
1 kippenbouillontablet,  
1 zakje santen (Conimex),  
(3 eetlepels bloem om te bestuiven),  
plasticfolie,  
deegroller,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Kip bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten en kip in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Afgedekt in ca. 30 minuten gaar stoven. Kip uit pan op bord scheppen en iets laten afkoelen. Kippenvlees van botten nemen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Intussen in kom bakmeel, zout en 13/4 dl water door elkaar Toeren. Met koele hand in ca. 5 minuten tot soepel deeg kneden. Als deeg te droog is nog wat water toevoegen. Deeg verpakken in plasticfolie en in koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Sperziebonen schoonmaken, wassen en in stukjes van ca. 3 cm breken. Aardappels schillen, in stukjes snijden en wassen. Ui pellen en snipperen. Peper wassen, halveren, zaadlijst en zaadjes verwijderen en in stukjes snijden.

**BEREIDEN:** Eén bord voorverwarmen. In braadpan 4 eetlepels olie verhitten. Ui, peper, kerrievoeder, koriander en komijn ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Aardappels en sperziebonen erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Toevoegen: kip, bouillontablet en 1/2 liter water. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten stoven. Intussen deeg in 8 stukken verdelen en tot balletjes rollen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deegballetjes uitrollen tot 8 ronde lappen van ca. 24 cm doorsnede. Grote koekenpan dun invetten met rest van olie en verhitten. Roti's in ca. 2 minuten aan beide kanten lichtbruin bakken. Op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Door kip santen roeren en nog ca. 5 minuten zachtjes laten stoven. Op smaak brengen met zout. Aan tafel op vier borden roti leggen en kip in kerriesaus ernaast scheppen. Serveren met sambal.

## Roti

---

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

Bevat per eenpersoonsportie: 998 kilocalorieën

vet 51 g - eiwit 40 g - koolhydraten 97 g

## Roti met massala kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 250 g bloem,  
1 theelepel bakpoeder,  
zout,  
ca. 1 1/2 dl (halfvolle) melk,  
500 g kipfilet,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
3 eetlepels (arachide)olie,  
1 eetlepel hot currypoeder (potje, AH),  
1/2 theelepel sambal oelek,  
1/2 eetlepel tomatenpuree,  
(versgemalen) zwarte peper,  
50 g boter of margarine,  
(2 eetlepels bloem om te bestuiven),  
plasticfolie

### **Bereiding**

Vorbereiden: Boven kom bloem met bakpoeder en zout zeven en kuiltje maken in midden van bloem. Beetje bij beetje melk aan bloem toevoegen en goed kneden tot soepel deeg ontstaat. Indien nodig extra bloem of melk toevoegen. Deeg nog ca. 5 minuten goed doorkneden en tot deegbal vormen. Deeg afdekken met plasticfolie en ca. 30 minuten laten rusten. Intussen kipfilet in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en boven schaalte uitpersen.

Bereiden: In wok olie verhitten en ui, knoflook, hot currypoeder, sambal en tomatenpuree 2 à 3 minuten fruiten. Kipfilet aan kruidenmengsel toevoegen en ca. 7 minuten op hoog vuur roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Ca. 1/2 dl water toevoegen, aan de kook brengen en op laag vuur massala kip in ca. 10 minuten zachtjes gaar laten sudderen, af en toe omscheppen. Intussen deeg in 4 gelijke ballen verdelen. Aanrecht bestuiven met bloem en deegballen met deegroller uitrollen tot dunne ronde pannenkoeken van ca. 24 cm doorsnede. In steelpan boter smelten. Pannenkoeken aan bovenzijde bestrijken met gesmolten boter. Droge koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten. 1 Pannenkoek, met beboterde zijde onder, op bodem van koekenpan leggen. Onderzijde van pannenkoek in ca. 4 minuten op middelhoog vuur goudbruin bakken. Bovenzijde bestrijken met boter, pannenkoek keren en in ca. 3 minuten goudbruin en gaar bakken. Roti in schone theedoek warmhouden en op zelfde wijze nog drie roti's bakken. Roti's over vier borden verdelen. Massala kip erop scheppen en roti dichtvouwen.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 605 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 23 g - koolhydraten 56 g

## Rouget barbet met ansjovisboter

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje ansjovisfilets (48 g),  
1 takje rozemarijn,  
1 citroen,  
100 g roomboter,  
peper,  
480 g rouget barbetfilet (AH),  
1 eetlepel olie,  
keukenmachine,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ansjovisfilets laten uitlekken. Rozemarijnnaaldjes van takjes plukken en fijnhakken. Citroen onder koud water goed schoonboenen en halveren. Helft uitpersen. In keukenmachine ansjovis, citroensap, boter en rozemarijn tot glad mengsel pureren. Op smaak brengen met peper. Boter als rolletje in folie wikkelen en tot gebruik in koelkast bewaren (of heel kort in diepvries leggen om hard te worden).

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Vier borden voorverwarmen. Vis in 16 gelijke stukken snijden. Vis bestrijken met olie en ca. 10 cm onder hete grill in ca. 4 à 6 minuten gaar grillen, halverwege keren. Rest van citroen in vier dunne parten snijden. Boter in plakken snijden. Vis op borden leggen en garneren met boter en citroen. Serveren met gepofte aardappel of stokbrood en een frisse salade.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 29 g - koolhydraten 1 g

## Rouget barbet met ketoembar

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

360 g rouget barbetfilet (AH),  
1/2 theelepel gemalen ketoembar,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
1 theelepel (versgemalen) vier-seizoenenpeper,  
1 theelepel grof zeezout (vers uit de molen),  
ovenschaal ca. 30 x 40 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Vis in 12 gelijke stukken verdelen. Vis dun bestrooien met ketoembar. In steelpan olie verhitten. Hete olie in ovenschaal schenken. Vis erin leggen. Bestrooien met peper. Ovenschaal ca. 4 à 6 minuten onder hete grill zetten. Uit oven vis bestrooien met zout. Over vier borden verdelen. Serveren met worteltjes en gekookte krielaardappeltjes

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën eiwit  
17 g - vet 27 g - koolhydraten 0 g

## Rouget barbet met pasta gremolata

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen,  
8 blaadjes basilicum,  
5 takjes peterselie,  
1 teentje knoflook,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
6 zwarte olijven zonder pit,  
zout,  
1 pakje verse tagliatelle (250 g, AH Huistraiteur),  
2 pakjes rouget barbets (à ca. 200 g),  
ca. 40 g boter,  
(versgemalen) peper,  
(aluminiumfolie)

### ***Bereiding***

Bereiden: Limoen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Limoen uitpersen. Basilicum en peterselie fijnhakken. Knoflook pellen en uitpersen. Gehakte kruiden en knoflook mengen met limoenrasp en 2 eetlepels olie (=gremolata). Olijven fijnhakken. Ruim water met zout en rest van olie aan de kook brengen en tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing koken. Vier borden voorverwarmen. Rouget barbets bedruppelen met limoensap. In grote koekenpan boter verhitten. Vis in porties in ca. 2 minuten rondom lichtbruin bakken. Bestrooien met zout en peper. Warmhouden onder aluminiumfolie. Intussen pasta beetgaar koken. Pasta afgieten en mengen met gremolata en olijven. Over midden van warme borden verdelen. Vis rond pasta schikken. Lekker met venkel(salade). Eventueel garneren met zalmeitjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 24 g - koolhydraten 34 g

## Rouget barbet met venkelcrème

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkelknollen, zout,  
1/4 citroen,  
1 eetlepel crème fraîche,  
peper,  
1 sjalotje,  
4 tomaten,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
2 dl visfond (pot à 380 ml, AH),  
1/2 zakje verse dille,  
4 rouget barbetfilets (à ca. 30 g, AH),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Venkelknollen wassen, in vieren snijden en kern verwijderen. In pan met ruim water, zout en citroen venkel in ca.15 minuten gaarkoken. Venkel pureren in keukenmachine en boven kom door zeef wrijven. Crème fraîche erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. 2 Tomaten wassen en in stukjes snijden. In pan 1 eetlepel olie verhitten en sjalot met tomaat ca. 1 minuut fruiten. Visfond toevoegen en op hoog vuur in ca. 5 à 7 minuten tot helft laten inkoken. Boven pan door zeef wrijven. Rest van tomaten inkruisen, enkele seconden in kokend water onderdompelen, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Tomatenblokjes door tomatensaus roeren en ca. 3 minuten laten sudderen. Laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten. Dille van takjes plukken en fijnsnijden (4 takjes achterhouden voor garnering).

Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Met scherp mes vel van vis inkerven en bestrooien met zout en peper. In koekenpan rest van olie verhitten. In pan visfilets ca. 2 minuten op de huid bakken zodat deze knapperig wordt, daarna voorzichtig keren en in ca. 4 minuten verder garen. Intussen venkelcrème en tomatensaus opnieuw verwarmen. Dille door venkelcrème mengen en op midden van borden scheppen. Visfilet erop leggen. Tomatensaus eromheen scheppen. Garneren met dille.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijpe witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 12 g - koolhydraten 4 g

## Rouget barbet op peultjessalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g peultjes,  
zout,  
1 bosuitje,  
1/2 rode peper,  
1 theelepel sojasaus,  
2 theelepels citroensap,  
1 mespuntje Chinese kruiden,  
3 1/2 eetlepel olie,  
120 g rouget barbetfilet (AH),  
(versgemalen) witte peper,  
1 bakje rivierkreeftjes (100 g, AH)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Peultjes wassen en in lengte in hele dunne reepjes snijden. In steelpan water met weinig zout aan de kook brengen. Peultjes enkele seconden onderdompelen in kokend water en in vergiet onder koud water afspoelen. Laten uitlekken. Bosui in ringetjes snijden. Peper wassen, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden. In kom sojasaus, citroensap, Chinese kruiden en 3 eetlepels olie tot dressing kloppen.

Bereiden: Peultjes over vier borden verdelen. Sojadressing iets over en verder naast peultjes schenken. Vis in 4 gelijke stukken verdelen. Vis met mesje inkerven en aan beide zijden bestrijken met rest van olie. Bestrooien met peper. Koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten en vis in ca. 4 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Vis op peultjes leggen. Rivierkreeftjes in achtergebleven bakvet op hoog vuur al omscheppend ca. 30 seconden verhitten. Rivierkreeftjes naast vis leggen. Garneren met reepjes bosui en peper.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 12 g - koolhydraten 2 g

## Rucolasalade met geitenkaas

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande 1996

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

100 g rucola,

1 volle eetlepel amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),

75 g zachte geitenkaas (Chèvre de Bellay),

1 eetlepel (witte wijn)azijn,

zout,

peper,

1/2 theelepel mosterd,

3 eetlepels (olij)olie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Rucola schoonmaken, wassen en laten uitlekken. In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 1 minuut lichtbruin bakken. Geitenkaas in stukjes snijden. In kommetje azijn, zout, peper, mosterd en olie tot sausje roeren.

**BEREIDEN:** Sausje nogmaals doorkloppen en in kom met rucola mengen. Geitenkaas en amandelschaafsel over sla verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 10 g - koolhydraten 0,5 g

## Rucolastamppot met tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g Hollandse geitenkaas,  
2 bosuitjes,  
4 tomaten,  
4 pakjes rucola (à 30 g),  
2 zakjes aardappelpuree à la minute (58 g, Maggi),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan 500 ml water aan de kook brengen. Korstjes van geitenkaas snijden en kaas in blokjes snijden. Bosuitje in ringetjes snijden. Tomaten wassen, in vieren snijden, zaadjes verwijderen en tomaten in reepjes snijden. Rucola in grove repen snijden. Al roerend aardappelpureepoeder aan kokende water toevoegen en blijven roeren tot smeùige puree ontstaat. Olie erdoor roeren. Rucola, tomaat, bosui en geitenkaas door puree scheppen en stamppot al roerend zachtjes verwarmen tot kaas begint te smelten. Op smaak brengen met en peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 40 g - koolhydraten 21 g

## Rucola-uiensalade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 sweet onions,  
5 eetlepels olijfolie,  
zout,  
(vers)gemalen zwarte peper,  
2 eetlepels citroensap,  
75 g Parmezaanse kaas (stukje),  
1 zakje rucola (30 g)

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Van uien wortels en topje afsnijden. Uien in plakken van 2 cm snijden. Plakken ui op bakplaat uitspreiden en dun bestrijken met olie. Zout en peper erover strooien. Uien ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 5 à 6 minuten bruin roosteren. Uien met pannenkoekenmes of paletmes keren en -opnieuw bestrijken met olie. Zout en peper erover strooien en in ca. 5 à 6 minuten verder bruin roosteren. Uien uit oven nemen en laten afkoelen.  
2.In kommetje 3 eetlepels olie en citroensap tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Met kaasschaaf kaas in dunne repen raspen. Uien in ringen uit elkaar halen.  
3.Bereiden: Op platte schaal 1/3 deel van uiringen leggen. Helft van rucola en kaas erop leggen. 1 eetlepel van dressing erover sprenkelen. Weer laagje uiringen en rucola erbovenop leggen en besprenkelen met 1 eetlepel dressing. Afsluiten met een laagje ui en rest dressing.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 20 g  
koolhydraten 7 g

## Runderbouillon (basisrecept)

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g runderpoelet/soepvlees,  
1 soepbeen/mergpijpje,  
1 kleine ui,  
1 dunne prei,  
3 worteltjes,  
1 stengel bleekselderij,  
2 takjes peterselie,  
2 takjes tijm,  
1 laurierblaadje,  
1 stukje foelie,  
1 eetlepel zwarte peperkorrels,  
zout,  
schone theedoek zonder wasmiddelluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Runderpoelet en soepbeen in pan doen en 1 1/2 liter koud water toevoegen. Onafgedekt op laag vuur langzaam aan de kook brengen. Intussen ui pellen en snipperen. Prei, worteltjes en bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Met schuimspaan schuim van bouillon scheppen. Groenten, peterselie, tijm, laurier, foelie en peperkorrels aan bouillon toevoegen. Bouillon onafgedekt op heel laag vuur met vlamverdeler eronder ca. 4 uur laten trekken (niet laten koken). Theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Zeef boven andere pan hangen. Bouillon door zeef schenken. (Stukjes vlees kleiner snijden en weer aan bouillon toevoegen.) Bouillon eventueel op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 4 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 12 g - koolhydraten 0 g

## Runderbouillon met sherry en shii-takes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g runderpoelet/soepvlees,  
1 soepbeen/mergpijpje,  
1 kleine ui,  
1 dunne prei,  
3 worteltjes,  
1 stengel bleekselderij,  
2 takjes peterselie,  
2 takjes tijm,  
1 laurierblaadje,  
1 stukje foelie,  
1 eetlepel zwarte peperkorrels,  
zout,  
1 bakje shii-takes,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel verse tijm,  
1 theelepel chilipoeder,  
1 dl medium dry sherry,  
1/2 zakje verse knoflookbieslook,  
schone theedoek zonder wasmiddelluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Runderpoelet en soepbeen in pan doen en 1 1/2 liter koud water toevoegen. Onafgedekt op laag vuur langzaam aan de kook brengen. Intussen ui pellen en snipperen. Prei, worteltjes en bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Met schuimspaan schuim van bouillon scheppen. Groenten, peterselie, tijm, laurier, foelie en peperkorrels aan bouillon toevoegen. Bouillon onafgedekt op heel laag vuur met vlamverdeler eronder ca. 4 uur laten trekken (niet laten koken). Theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Zeef boven andere pan hangen. Bouillon door zeef schenken. (Stukjes vlees kleiner snijden en weer aan bouillon toevoegen.) Bouillon eventueel op smaak brengen met zout. Shii-takes schoonmaken en in plakjes snijden. In grote pan olie verhitten en shii-takes met tijm en chilipoeder heel zachtjes smoren. Sherry en bouillon toevoegen en geheel ca. 10 minuten op laag vuur verwarmen. Knoflookbieslook in stukjes van ca. 1 cm knippen. Bouillon in vier soepkommen scheppen en bestrooien met bieslook.

Bereiden: ca. 4 uur en 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 7 g - koolhydraten 1 g

## Rundergoulash

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 rode paprika's,  
75 g spekreepjes,  
1 teentje knoflook,  
2 theelepels pittige paprikapoeder,  
helft van basisrecept runderlappen met tomaat,  
1 bekertje zure room (125 ml, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In braadpan spekreepjes in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken. Knoflook erboven uitpersen. Paprikapoeder en stukjes paprika toevoegen. ca. 3 minuten zachtjes bakken. Intussen runderlappen in blokjes snijden. Runderlappen met tomaat en 1 dl water aan paprika toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt nog ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met zure room, rijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
vet 21 g - eiwit 34 g - koolhydraten 6 g

## Runderlappen met courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 sjalotjes,  
1 courgette,  
4 tomaten,  
2 eetlepels pesto (potje, Grand'Italia),  
helft van basisrecept runderlappen met wijn

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.) Sjalotjes pellen en in ringen snijden. Courgette wassen en in plakjes snijden. Tomaten wassen en in vieren snijden. Groenten en pesto door runderlappen scheppen. Schaal opnieuw in oven schuiven en onafgedekt groenten in nog ca. 30 minuten gaar laten worden, halverwege omscheppen. Serveren met pasta en Parmezaanse kaas.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 28 g - koolhydraten 6 g

## Runderlappen met tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
1 kg magere runderlapjes,  
zout,  
peper,  
50 g boter of margarine,  
1/2 vleesbouillontablet,  
2 eetlepels (wijn)azijn,  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
2 takjes verse tijm (zakje á 15 g),  
2 laurierblaadjes,  
1 theelepel oregano

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Vlees bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Vlees (in gedeelten) in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Ui ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet erboven verkruiden. Toevoegen: azijn, tomatenblokjes met vocht, tijm, laurierblaadjes en oregano. Vlees afgedekt in ca. 2 1/2 uur zachtjes gaarstoven. Helft van vlees in diepvriesdoos scheppen, laten afkoelen en invriezen (ca. 2 maanden houdbaar na invriezen). Rest serveren met sperziebonen en gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 2 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 29 g- koolhydraten 2 g

## Runderlappen met wijn uit de oven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kg runderlappen,  
(versgemalen zwarte) peper,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse Provençaalse kruiden (à 30 g),  
zout,  
1 1/2 dl rode wijn,  
1/2 rundvleesbouillontablet,  
ovenschaal met deksel inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Runderlappen in grove stukken snijden en bestrooien met peper. In ovenschaal stukken vlees en olie door elkaar scheppen. Schaal afdekken en in midden van oven schuiven. Vlees in ca. 45 minuten bruin braden. Intussen knoflook pellen en fijnhakken. Provençaalse kruiden wassen en in kommetje fijnknippen. Knoflook, kruiden en zout door vlees scheppen. Langs rand van schaal wijn erbij schenken. Bouillontablet erboven verkruimelen. Vlees afgedekt in nog ca. 1 1/2 uur in oven gaarstoven. Helft van vlees in diepvriesdoos scheppen, laten afkoelen en invriezen (ca. 2 maanden houdbaar na invriezen). Rest serveren met rode kool en gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 25 g - koolhydraten 1 g

## Runderreepjes in minestroneaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels (olijf)olie,  
500 g Provençaals gekruide runderreepjes,  
1 zakje Italiaanse groentemix (400 g),  
1 potje witte bonen (350 g),  
1 pakje tomato frito (360 ml, Heinz),  
1 eetlepel groene pesto (AH Huistraiteur),  
1 zakje verse basilicum,  
50 g geraspte parmezaanse kaas,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Bereiden: In wok olie verhitten. Runderreepjes op hoog vuur ca. 4 minuten roerbakken. Runderreepjes uit wok nemen en warmhouden in aluminiumfolie. In achtergebleven olie groentemix ca. 3 minuten roerbakken. Witte bonen laten uitlekken, aan groentemix toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Tomatensaus en pesto toevoegen en even laten sudderen. Runderreepjes erdoor scheppen. Bestrooien met geraspte kaas en garneren met enkele blaadjes basilicum. Serveren met pasta.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 41 g - vet 25 g - koolhydraten 18 g

## Rundersaucijsjes in rode-wijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, 1 teentje knoflook,  
50 g boter of margarine, 4 rundersaucijsjes,  
1 pakje spekreepjes (à 125 g),  
2 theelepels jeneverbessen,  
2 takjes tijm, 2 laurierblaadjes, 1/4 liter rode wijn,  
1 theelepel Zaanse mosterd (Huisman),  
1 eetlepel cranberry-compote (potje, Ocean Spray)  
1/2 eetlepel maïzena, zout, peper

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ui pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en halveren. In braadpan boter verhitten. Saucijsjes in ca. 6 minuten rondom bruinbakken. Saucijsjes uit pan nemen. In bakvet spek, uien en knoflook ca. 5 minuten zachtjes fruiten. Saucijsjes, jeneverbessen, tijm, laurier en wijn toevoegen en aan de kook brengen. Saucijsjes afgedekt ca. 15 minuten zachtjes stoven.

2. Saucijsjes uit pan nemen. Vleesvocht boven andere pan door zeef schenken. Mosterd en compote erdoor roeren. Saucijsjes toevoegen en nog 5 minuten onafgedekt laten stoven. Intussen in kommetje maïzena met water tot papje roeren, door de saus roeren en ca. 1 minuut zachtjes koken. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met aardappelpuree en rode kool.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

310 kilocalorieën eiwit 21 g - vet 24 g -  
koolhydraten 3 g

## Rundersteak met limoen-korianderboter

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen,  
8 takjes koriander,  
100 g zachte halfvolle roomboter (Linera),  
2 eetlepels Slankroom (bekertje à 2 dl, Melkunie),  
500 g groene of witte asperges,  
1 1/2 eetlepel olie,  
4 steaks (AH Greenfields, à ca. 175 g),  
(witte) peper,  
zout

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Limoenen goed schoonboenen en schil dun raspen. Koriander fijn knippen. In kom boter en room door elkaar mengen. Limoenrasp en koriander erdoor scheppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Asperges schillen (bij groene niet nodig). Onderste 5 cm van asperges snijden. Asperges in lengte halveren en in stukken van 6 cm snijden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Steaks dun insmeren met 1/2 eetlepel olie en bestrooien met peper. Steaks ca. 10 cm onder hete grill plaatsen en in 4 minuten lichtbruin roosteren, halverwege keren. Intussen rest van olie in wok verhitten. Asperges al omscheppend in ca. 5 minuten beetgaar bakken. 1/3 Deel van kruidenboter door asperges scheppen. Asperges over vier borden verdelen. Steaks bestrooien met zout en op asperges leggen. Op elke steak kwart van boter leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 16 g - koolhydraten 4 g

## Runderstoofpot met aardappels

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g doorre gen runderlappen,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
50 g magere spekreepjes,  
1/2 zakje verse Pro vençaaalse-kruidentmix (à 30 g), 1 sinaasappel,  
1 grote ui,  
3 tenen knoflook,  
1 vleesbouillontablet,  
1 pakje aardappelpartjes (750 g, AH),  
100 g zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Vlees in repen van ca. 5 cm snijden. In braadpan olie verhitten. Vlees in ca. 5 minuten bruinbakken. Bestrooien met zout en peper. Spekreepjes toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Intussen Provençaaalse kruiden fijnhakken. Sinaasappel schoonboenen en schil er dun afraspen. Ui pellen en grof snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken.
2. Ui en knoflook aan vlees toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet erboven verkruiden en kruiden erdoor scheppen. Zoveel water langs rand van pan toevoegen dat vlees net onder staat. Sinaasappelrasp toevoegen.
3. Vlees afgedekt in ca. 2 1/4 uur heel zachtjes (op vlamverdeler) gaarstoven. Olijven en aardappelpartjes toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes meewarmen. Serveren met brood.

Bereiden: ca. 2 uur en 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 622 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 35 g -  
koolhydraten 40 g

## Rundvlees in pindasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

helft van basisrecept voor runderlappen met tomaat,

3 teentjes knoflook,

2 eetlepels pindakaas,

1 theelepel gemberpoeder,

1 theelepel serehpoeder,

2 theelepels sambal oelek,

1 zakje santen (30 g, Conimex)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Runderlappen in blokjes snijden. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Pindakaas, gemberpoeder, serehpoeder en sambal erdoor roeren. Kruidenmengsel, santen en 1 1/2 dl water door vlees met tomaat roeren. Aan de kook brengen en afgedekt nog ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen, af en toe omscheppen. Serveren met nasi goreng en komkommersla.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 32 g - koolhydraten 6 g

## Rundvleescurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rode paprika,  
100 g peultjes,  
1/2 schaalpje baby-maïskolfjes (á 125 g),  
400 g bieflapjes,  
2 eetlepels olie,  
1 pakje Red Curry (50 g, Home Gourmet),  
1 zakje coconut cream  
powder (50 g, Home Gourmet),  
wok of hapjespan

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Peultjes schoonmaken, wassen en halveren. Maïskolfjes halveren. Vlees in reepjes van ca. 2 cm breed snijden. In wok olie verhitten. Currypasta ca. 1 minuut fruiten. Vlees toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. Paprika, peultjes en maïskolfjes toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. Kokospoeder mengen met 3 dl lauwwarm water en door groenten-vleesmengsel roeren. Afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen. Serveren met pandanrijst.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 26 g - koolhydraten 8 g

## Rundvleespie met voorjaarsgroenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

300 g sjalotjes,  
5 takjes rozemarijn (zakje à 15 g),  
1 kilo runderlappen,  
75 g boter of margarine,  
2 dl droge witte wijn,  
2 groentebouillontabletten,  
2 zakjes minikrieltjes (à 450 g, CélaVita),  
400 g worteltjes,  
2 eetlepels (olijf)olie, zout, peper,  
1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),  
1 blikje pizzadeeg (270 g, Danerolles),  
1 ei,  
(2 eetlepels bloem om te bestuiven),  
keukenpapier,  
ovenschaal inhoud ca. 21/2 liter

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Sjalotjes pellen. Naaldjes van rozemarijn nemen. Vlees in dobbelstenen snijden en droog deppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten, vlees rondom lichtbruin bakken en uit pan nemen. Sjalotjes aan bakvet toevoegen en met rozemarijnnaaldjes ca. 2 minuten al omscheppend fruiten. Wijn en 4 dl water in pan schenken en bouillontabletten erboven verkruiden. Vlees terug in pan leggen en afgedekt op laag vuur in ca. 2 1/2 uur gaar stoven.
2. Intussen minikrieltjes in plakjes snijden. Worteltjes schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. In ruime pan olie verhitten en krieltjes omscheppend ca. 7 minuten bakken. Worteltjes en 1 dl water toevoegen, afgedekt ca. 7 minuten meestoven. Peultjes toevoegen, omscheppen en op smaak brengen met zout en peper. Vlees en groenten in ovenschaal scheppen.
3. Aanrecht bestuiven met bloem. Pizzadeeg uitrollen tot lap iets groter is dan ovenschaal. In kopje ei loskloppen. Ovenschaal afdekken met deeg en randen vastplakken met water. In midden (met appelboor) gaatje maken. Deegdeksel garneren met restjes deeg. Deeg bestrijken met losgeklopt ei.
4. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Pie in midden van oven in ca. 30 à 35 minuten goudbruin en gaar bakken.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 22 g -  
koolhydraten 41 g

## Saffraanrisotto

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 zongedroogde tomaten (zakje à 100 g, Fiordelisi),  
1 sjalotje,  
1 enveloppe saffraan (Silvo),  
2 kruidenbouillontabletten,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 theelepel kurkuma,  
300 g risottorijst (pak à 400 g, Lassie),  
zout,  
peper,  
15 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Bereiden: Tomaten ca. 15 minuten in heet water wellen, vervolgens met koud water afspoelen, droogdeppen en in stukjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Saffraan met bouillontabletten en 9 dl water aan de kook brengen. In pan olie verhitten en sjalotje hierin ca. 2 minuten fruiten. Kurkuma toevoegen. Rijst erdoor roeren tot alle korrels glanzen. Saffraanbouillon in delen toevoegen en rijst afgedekt in ca. 20 minuten gaar laten worden. Na ca. 15 minuten tomaten toevoegen en laten meekoken. Rijst op smaak brengen met zout en peper. Boter door rijst roeren en rijst met deksel op pan ca. 5 minuten laten staan.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 13 g - koolhydraten 66 g

## Saffraanvissoep met wortel

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen)

1 zakje verse Provençaalse kruidenmix (30 g),  
1 zakje miniworteltjes (300 g),  
1 ui,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1 zakje saffraan (0,05 g Silvo),  
2 visbouillontabletten,  
500 g aardappels (vastkokend),  
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 220 g, AH),  
1 schaalpje gekookte mosselen (ca. 250 g, AH),  
1 pakje Room Culinair (2 dl, Campina),  
ca. 1/2 theelepel cayennepeper,  
keukengaren

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Provençaalse kruiden met garen als bosje vastbinden. Eventuele grotere worteltjes halveren. Ui pellen en snipperen. In grote braadpan olie verhitten en ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. 1 Liter water toevoegen ,en aan de kook brengen met kruidenbosje, saffraan en worteltjes. Bouillontabletten erboven verkruiden en oplossen. Op laag vuur soep afgedekt ca. 5 minuten koken. Intussen aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Aardappelblokjes aan soep toevoegen en ca. 10 minuten meekoken. Intussen kabeljauwfilet in blokjes snijden. Mosselen en kabeljauwfilet aan soep toevoegen en ca. 3 minuten laten meekoken. Room door soep roeren en soep weer aan de kook brengen. Soep pikant op smaak brengen met cayennepeper. Kruidenbosje uit soep nemen. Soep in vier soepkommen scheppen. Serveren met stokbrood en boter.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 20 g - koolhydraten 26 g

## Sajoer met tempé

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui,  
1 teentje knoflook,  
2 theelepels sambal,  
1 theelepel laos,  
1 eetlepel olie,  
1/2 kruidenbouillontablet,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
2 theelepels bruine basterdsuiker,  
laurierblad,  
1/2 blok tempé (à 450 g),  
1 zak Tjap Tjoy-mix (400 g), 125 g taugé,  
keukenmachine of staafmixer,  
magnetronschaal inhoud 2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui en knoflook pellen. In keukenmachine of met staafmixer ui, knoflook, sambal en laos fijnmalen. In magnetron op hoogste stand (700 Watt) in schaal olie ca. 1 minuut verhitten. Kruidenmengsel toevoegen en ca. 3 minuten op hoogste stand verhitten. Halverwege doorroeren. Intussen in steelpan 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Bouillon, citroensap, suiker en laurierblad aan kruidenmengsel toevoegen en afgedekt op hoogste stand ca. 2 minuten verwarmen. Tempé in blokjes snijden. Tempé en groentemix door bouillon scheppen en ca. 3 minuten op hoogste stand verwarmen, halverwege doorroeren. Taugé erdoor scheppen, iets laten afkoelen. Serveren met witte rijst.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 6 g - koolhydraten 10 g

## Salade in Turks brood

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 Turks brood (400 g),  
125 g kipfilet fumé,  
150 g (geiten)kaas met kruiden,  
1 bakje venkelrauwkost,  
1 bakje wortel-selder salade (250 g),  
1 zakje veldsla (75 g),  
1 takje basilicum (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Brood uithollen tot ca. 3 cm van rand. Kipfilet en kaas in blokjes snijden. Venkelrauwkost en wortel-selderijsalade erdoor scheppen. Veldsla in brood leggen. Salade erop scheppen. Basilicumblaadjes van takjes nemen en salade ermee garneren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 24 g - koolhydraten 55 g

## Salade met appel en sinaasappel

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 sinaasappels,  
1 stevige appel (Elstar),  
3 eetlepels droge witte wijn,  
1/4 theelepel tijm,  
1/4 eetlepel vloeibare honing,  
2 eetlepels notenolie (flesje, Royal Mail),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 stengel bleekselderij,  
2 bosuitjes,  
1 zakje slamelange (100 g),  
1/2 zakje walnoten (à 45 g, Beukje)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: 1/2 Sinaasappel schoonboenen en oranje schil er dun afraspen. 1 -Sinaasappel dik schillen en partjes tussen vliesjes uitsnijden. Sap dat hierbij uit sinaasappels loopt opvangen. Andere sinaasappel uitpersen. Appel schillen en in 12 partjes snijden. In pan sinaasappelsap met wijn, sinaasappelschil, tijm en honing aan de kook brengen. Appelpartjes toevoegen en in ca. 3 minuten tegen de kook aan net aan beetbaar laten worden. Met schuimspaan appelpartjes in vergiet scheppen. Laten uitlekken en afkoelen. Vocht op hoog vuur nog ca. 5 minuten inkoken. Laten afkoelen. Notenolie erdoor kloppen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Met dunschiller bleekselderijstengel schillen. Stengels in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.

Bereiden: Slamelange in grote slaschaal doen. Bleekselderij, bosui en helft van dressing erdoor scheppen. Sinaasappel- en appelpartjes erop leggen. Garneren met walnoten. Rest van dressing erover sprenkelen.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 13 g - koolhydraten 9 g

## Salade met cocktailgarnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 6 Stuks.

1 rode paprika,  
2 bosuitjes,  
1 limoen,  
1 zakje waterkers (75 g, AH),  
5 eetlepels oosterse roerbakolie (flesje, Royal Mail),  
2 theelepels jalapeño-pepersaus (potje, Casa Fiësta),  
1/2 krop lollo rosso,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g, AH)

### **Bereiding**

Vorbereiden: Paprika wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen en in flinterdunne reepjes snijden. Reepjes in zeef doen en 1/2 liter kokend water erover schenken. Laten uitlekken en afkoelen. Bosuitje schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Limoen schoonboenen en (met zesteur) mooie sliertjes schil eraf raspen. Limoen uitpersen. In kommetje 1 1/2 eetlepel limoensap met roerbakolie, pepersaus, zout en peper tot dressing kloppen. In kom cocktailgarnalen, paprikareepjes en helft van dressing door elkaar scheppen. Limoenreepjes en uiringetjes door rest van dressing scheppen. Waterkersblaadjes van takjes plukken. Lollo rosso wassen en uitslaan. Slablaadjes in dunne reepjes snijden.

Bereiden: Waterkers over zes borden verdelen. Hierop bergje slareepjes leggen en garnalen en paprikareepjes ertegenaan leggen. Rest van dressing erover scheppen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 11 g - koolhydraten 2 g

## Salade met eendenborst

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 19 g - koolhydraten 7 g

## Salade met ei en chorizo

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 10 g - koolhydraten 5 g

## Salade met forefilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels,  
1 theelepel vloeibare honing,  
3 eetlepels olie, zout, peper,  
2 gerookte forefilets (Van Wijnen),  
1 zakje slamelange (100 g),  
1 bakje cocktailgarnalen (125 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en boven kom met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden (sap opvangen). Honing, olie, zout en peper door sinaasappelsap roeren. Forefilets in stukjes van ca. 3 cm snijden. Helft van dressing door sla mengen. Sla over vier borden verdelen. Sinaasappelpartjes, forefilet en garnalen erover verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Serveren met stokbrood of geroosterd brood en boter.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

160 kilocalorieën eiwit 11 g - vet 11 g -  
koolhydraten 6 g

## Salade met gebakken champignons

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 kwarteleitjes,  
2 sneetjes (oud) witbrood,  
1 sjalotje,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1/2 eetlepel sherry,  
1/2 eetlepel azijn,  
zout,  
peper,  
1 bakje champignons (250 g),  
1 zakje slamelange (100 g),  
20 g boter of margarine,  
1 theelepel salie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Kwarteleitjes in ca. 3 minuten hard koken, afspoelen onder koud water en laten afkoelen. Brood in blokjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Knoflook erboven uitpersen en 1/2 minuut fruiten. Knoflook naar zijkant pan schuiven, broodblokjes in pan rondom goudbruin bakken. Knoflook erdoor scheppen en croutons op bord laten afkoelen. In kommetje sherry, azijn, zout, peper en rest van olie door elkaar kloppen.

Bereiden: Champignons met keukenpapier schoonvegen. Kleine champignons halveren, grote in vieren snijden. Kwarteleitjes pellen en halveren. Sla mengen met dressing en over vier borden verdelen. In koekenpan boter verhitten en sjalotje ca. 1 minuut fruiten. Champignons en helft van salie toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rest van salie, zout en peper over champignons strooien. Champignons en croutons over salade verdelen. Garneren met kwarteleitjes.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 20 g - koolhydraten 10 g

## Salade met gebakken kippenlevertjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 struikjes witlof,  
1 struikje roodlof,  
2 bosuitjes,  
200 g witte druiven zonder pit,  
125 g magere baconreepjes,  
250 g kippenlevertjes,  
1/2 theelepel kerriepoeder,  
1 eetlepel bloem,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
1 theelepel ketjap manis,  
1 theelepel gembernat,  
4 eetlepels sylvaner,  
4 takjes koriander,  
zout, peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Witlof en roodlof schoonmaken en in dunne repen snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringen snijden. Druiven wassen en halveren. Op vier bordjes witlof, roodlof, bosui en druiven rangschikken. In koekenpan met anti-aanbaklaag baconreepjes ca. 5 minuten zachtjes bakken. Kippenlevertjes in stukjes snijden. Bestrooien met kerriepoeder en bloem. Bacon aan de kant schuiven. In bakolie kippenlevertjes in ca. 7 minuten rondom bruin en gaar bakken. Met schuimspaan kippenlevertjes en bacon uit pan scheppen en over salade op bordjes verdelen. Door bakolie roeren: balsamicoazijn, ketjap, gembernat en sylvaner. Koriander erboven fijn knippen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over salade sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 13 g - koolhydraten 14 g

## Salade met gegrilde geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen,  
1 zakje verse koriander (15 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel (witte-wijn)azijn,  
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman),  
2 teentjes knoflook,  
2 theelepels kappertjes (potje á 63 g, Royal Mail),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 kroppen lollo rosso,  
2 struikjes witlof,  
4 sneetjes bruin brood,  
.4 plakjes geitenkaas (Bettinne Blanc, á 75 g),  
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 10 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Limoenen wassen en schil dun eraf raspen. Limoenen uitpersen. 4 Takjes koriander achterhouden, rest fijnknippen. In kommetje olie, limoensap, azijn en mosterd tot sausje roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kappertjes, geraspte limoenschil en koriander erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.  
2. Lollo rosso wassen, uitslaan, in grove stukken scheuren en over vier borden verdelen. Van struikjes witlof 12 blaadjes afnemen en wassen (rest wordt niet gebruikt). Op elk bord 3 blaadjes witlof leggen.  
3. Sneetjes brood roosteren. Met vormpje 4 rondjes uit brood steken en geitenkaas erop leggen. Kaasjes ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 3 minuten iets laten smelten en lichtbruin kleuren. Op bord leggen. Garneren met koriandertakje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

325 kilocalorieën eiwit 14 g - vet 29 g -  
koolhydraten 2 g

## Salade met gemarineerde feta

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g feta (in plakken van ca. 1 cm),  
1 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
12 zwarte peperkorrels,  
2 laurierblaadjes,  
2 chillies,  
2 dl olijfolie,  
1 zakje slamelange (100 g),  
12 cherrytomaatjes,  
3 eetlepels rode-wijnazijn,  
1/2 theelepel Dijon mosterd,  
4 takjes tijm,  
1 glazen pot inhoud ca. 650 g,  
1 eetlepel soda,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Pot omspoelen met soda en kokend water. Omgekeerd op theedoek laten uitlekken. Plakken feta in reepjes van ca. 1 cm snijden. In pot Italiaanse kruiden (zonder salie en peterselie) en laurierblaadjes leggen. Chillies erboven verkruimelen. Olie erbij schenken. Feta toevoegen en ca. 24 uur in koelkast laten staan.

Bereiden: Sla over vier borden verdelen. Cherrytomaatjes wassen, halveren en op salade leggen. Feta uit olie halen en over salade verdelen. Van olie (uit pot gemarineerde feta) 5 eetlepels olie door zeef schenken. In kommetje olie, azijn en mosterd tot dressing kloppen. Tijm van takjes rissen en erdoor scheppen. Over elk bord 1 1/2 eetlepel dressing sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 30 g - koolhydraten 2 g

## Salade met gerookte forel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

6 kwarteleitjes,  
1 eetlepel citroensap,  
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje),  
4 eetlepels zonnebloemolie,  
peper,  
zout,  
1 zakje slapakket bieslook (à 200 g),  
2 pakjes gerookte forelfilets (à 90 g, Wijnen),  
1 eetlepel imitatiekaviaar (potje à 50 g, Novo Mare)

### **Bereiding**

Bereiden: Kwarteleitjes in ca. 4 minuten hard koken. Eitjes onder koud water laten schrikken en pellen. In kommetje citroensap, mierikswortel en zonnebloemolie mengen. Op smaak brengen met peper en zout. Dressing door sla scheppen. Sla over vier bordjes verdelen. Forelfilets schuin in repen snijden en op salade leggen. Eitjes halveren en op elk bordje 3 halve eitjes schikken. Garneren met imitatiekaviaar.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 15 g - koolhydraten 1 g

## Salade met gerookte kipfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes Gemengde radicchio-salade,  
300 g kidneybonen (blik à 400 g, AH),  
1 mango,  
2 gerookte kipfilets,  
mosterddressing (à 100 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sla over twee borden verdelen. Kidneybonen erover verdelen. Mango schillen, pit verwijderen en vrucht vlees in partjes snijden. Partjes mango over salade verdelen. Kipfilet schuin in plakjes snijden. Plakjes op salade leggen. Salade besprenkelen met dressing.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 890 kilocalorieën  
eiwit 53 g - vet 42 g - koolhydraten 80 g

## Salade met gerookte-kipreepjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 stukje verse gember ca. 2 cm,  
4 eetlepels sojasaus,  
2 eetlepels vloeibare honing,  
2 theelepels sesamolie,  
2 theelepels sambal oelek,  
1 dubbepak gerookte-kipreepjes (ca. 200 g),  
2 bakjes taugé (à 125 g),  
1 komkommer,  
1 zakje verse bladselderij

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water aan de kook brengen. Intussen gember schillen en fijnhakken. In kom sojasaus met honing en sesamolie tot sausje roeren. Gember en sambal erdoor roeren. Kipreepjes erdoor scheppen en ca. 10 minuten laten staan. Taugé in zeef leggen, kokend water erover schenken en laten uitlekken. Komkommer schillen, in lengte halveren en in repen schaven. Selderij grof hakken. Groenten en kruiden over vier borden verdelen. Sausje met kipreepjes erover scheppen. Serveren met bolletjes basmatirijst (bestrooid met sesamzaad).

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 60 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 2 g - koolhydraten 11 g

## Salade met gevuld pitabroodje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 pitabroodjes (voorgebakken shoarmabroodjes, AH),  
2 eetlepels vloeibare honing,  
240 g zachte geitenkaas (Chèvre de Bellay),  
4 tomaten,  
1 zakje gemengde salade (200 g),  
1 bakje zaziki (koeling, 200 g, Premium Zaziki),  
50 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175°C of gasovenstand 3. Pitabroodjes opensnijden, insmeren met honing en vullen met kaas. Broodjes in ca. 8 minuten afbakken. Intussen tomaten wassen, halveren en helften in partjes snijden. In kom zaziki losroeren met 2 eetlepels water. Salade en gesneden tomaat rond midden van twee borden verdelen. Koekenpan verhitten en pijnboompitten in ca. 1 minuut onder voortdurend roeren bruin roosteren. Zaziki over salade scheppen. Pijnboompitten over salade strooien en broodjes in midden van bord leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 925 kilocalorieën  
eiwit 45 g - vet 47 g - koolhydraten 80 g

## Salade met ham-kaasreepjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 12 g - koolhydraten 5 g

## Salade met Italiaanse dressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g peultjes,  
100 g haricots verts,  
100 g snijbonen,  
zout,  
1 teentje knoflook,  
3 eetlepels balsamicoazijn,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 eetlepel Italiaanse kruiden op olie (potje, Silvo), peper,  
1/2 kropje eikenbladsla,  
10 cherrytomaatjes,  
2 eetlepels pijnboompitten

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Moet 1 dag van tevoren.) Peultjes schoonmaken en wassen. Haricots verts schoonmaken, wassen en halveren. Snijbonen schoonmaken, wassen en in ruitvormen van ca. 2 cm snijden. In steelpan water met weinig zout aan de kook brengen. Peultjes, snijbonen en haricots verts ca. 1 minuut koken, afgieten in vergiet en naspoelen met koud water. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Met azijn, olie en Italiaanse kruiden tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Groenten erdoor scheppen en ca. 24 uur laten staan.

Bereiden: Sla wassen, uitslaan en in grove stukken scheuren. Cherrytomaatjes wassen en halveren. In droge koekenpan pijnboompitten bruin roosteren. Sla over vier borden verdelen. Bonen uit marinade scheppen en over sla verdelen. Over elk bord 1/2 eetlepel marinade sprenkelen. Garneren met cherrytomaatjes en pijnboompitten.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Protugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 16 g - koolhydraten 4 g

## Salade met kalkoen en garnaltjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

250 g groene asperges,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
10 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels rode pesto (AH Huistraiteur),  
1 bakje rose garnalen (à 125 g, AH),  
240 g kalkoen à la minute,  
2 zakjes waterkers (à 75 g),  
zout,  
peper

### **Bereiding**

Bereiden: Asperges voorzichtig wassen. Aan onderkant ca. 2 à 3 cm afsnijden. In pan met ruim water en zout asperges (afhankelijk van dikte) in ca. 15 minuten beetgaar koken. Asperges met schuimspaan uit pan nemen en in vergiet laten uitlekken. Intussen in kommetje azijn, 8 eetlepels olie en pesto tot dressing roeren. Kalkoen in reepjes snijden. In koekenpan of wok 2 eetlepels olie verhitten. Kalkoenreepjes en garnalen toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Waterkers in kom mengen met dressing. Op smaak brengen met zout en peper. Waterkers over borden verdelen en asperges in waaiervorm erop leggen. Kalkoen-garnalenmengsel over salade verdelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 34 g - koolhydraten 3 g

## Salade met kipfiletrollertjes

---

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

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

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

### **Bereiding**

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

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

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

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 20 g - koolhydraten 4 g

## Salade met spekjes en amandelen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

5 eetlepels (olijf)olie,  
150 g ontbijtspek (plakjes),  
2 zakjes amandelen (à 65 g, Baukje),  
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden,  
1 blikje mandarijnpotjes (netto 312 g),  
2 eetlepels citroensap,  
2 theelepels mosterd,  
zout,  
peper,  
3 zakjes gemengde sla (à 200 g),  
keukenpapier,  
slaschaal inhoud ca. 3 liter

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Ontbijtspek in ca. 3 minuten knapperig bakken. Uit pan nemen en op keukenpapier laten afkoelen. Amandelen aan bakvet toevoegen en al omscheppend in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Italiaanse kruiden toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meebakken, zodat alle amandelen bedekt zijn met kruiden. Laten afkoelen. In zeef mandarijntjes laten uitlekken, hierbij 2 eetlepels sap opvangen. In kom mandarijnsap, citroensap, mosterd, zout en peper tot dressing roeren. Rest van olie erdoor kloppen.

**BEREIDEN:** In slaschaal sla, amandelen, spekjes, mandarijntjes en dressing door elkaar mengen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 7g - koolhydraten 5 g

## Salade met varkenshaas en appel

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 appels (Elstar),  
25 g boter of margarine,  
1 eetlepel calvados of cognac (slijter),  
3 eetlepels olie,  
1 eetlepel (witte-wijn)azijn,  
1 zakje slamelange (100 g),  
2 bosuitjes,  
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail),  
1 varkenshaas (ca. 250 g),  
1 theelepel tijm,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 eetlepel slankroom (bekertje á 2 dl, AH),  
rond uitsteekvormpje á doorsnede ca. 8 cm,  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

Bereiden: Appels schillen, klokhuizen verwijderen en in blokjes snijden. In koekenpan 1/2 eetlepel boter verhitten. Appelblokjes toevoegen en ca. 2 minuten op laag vuur al omscheppend bakken. Van vuur af calvados toevoegen en laten afkoelen. In kommetje olie en azijn tot sausje kloppen. Sla over vier borden verdelen. Vormpje midden op bord zetten. 1/4 Deel van appelblokjes erin scheppen en gladstrijken. Op zelfde manier op andere drie borden elk taartje maken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Peperbessen met bolle kant van theelepel pletten. Varkenshaas in dunne plakken snijden. Bestrooien met tijm, zout en peper. In koekenpan rest van boter verhitten. Plakken varkenshaas op hoog vuur lichtbruin bakken. Plakken uit pan nemen en warm houden in aluminiumfolie. Aan bakvet 1 eetlepel water toevoegen en aanbaksels losroeren. Room toevoegen en laten afkoelen. Vleesvocht erdoor roeren. Varkenshaas als waaier om taartje leggen. Sausje erover sprenkelen. Garneren met bosuitjes en roze peperbessen. Serveren met warme ciabatta.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 27 g - koolhydraten 9 g

## Salade met warme gemberdressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

6 gemberbolletjes,  
1 zakje veldsla (75 g),  
1 avocado,  
2 eetlepels citroensap,  
50 g magere spekreepjes (bakje á 250 g),  
1 eetlepel gembersiroop,  
2 eetlepels (walnoten)olie,  
peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Gemberbolletjes in stukjes snijden. Sla over vier bordjes verdelen. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Helften in lengte in dunne plakken snijden en over sla verdelen. 1 Eetlepel citroensap over avocado sprenkelen. In droge koekepan spekreepjes al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Gember, gembersiroop, olie en rest van citroensap in dezelfde pan verhitten en tot dressing roeren. Op smaak brengen met peper. Dressing over avocado scheppen. Spekreepjes erover strooien. Serveren met stokbrood met sesamzaadjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 3 g - koolhydraten 17 g

## Salade met warmgerookte zalmsteak

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen,  
1 krop eikenbladsla,  
12 cherrytomaatjes,  
1 kleine courgette,  
zout,  
25 g boter of margarine,  
2 pakjes warm gerookte zalmsteak (à ca. 140 g, AH),  
1 bakje groene pesto (100 g, AH Huistraiteur),  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1 à 4 uur van tevoren.) Citroen uitpersen. Sla wassen en droogslaan. Tomaatjes wassen en halveren. Courgette wassen en met kaasschaaf in lente in dunne plakken schaven. Bestrooien met zout. Zalmsteaks in kring op bord leggen en afdekken met magnetronkap of magnetronfolie.

Bereiden: Op vier borden eikenbladsla mooi neerleggen. Tomaatjes erover verdelen. In pan boter smelten. Courgetteplakken erdoor scheppen en in ca. 3 minuten beetgaar smoren. Intussen zalmsteaks in magnetron in ca. 3 à 4 minuten op driekwart van vermogen (525 Watt) verwarmen. Courgetteplakken op smaak brengen met zout en peper en in midden op eikenbladsla leggen. Citroensap en pesto door smoorvocht roeren en al roerend verwarmen. Zalmsteaks op courgette leggen. Pestodressing over zalmsteak en salade sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 23 g - koolhydraten 5 g

## Salade met yorkham en cheddar

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels citroensap,  
1 eetlepel vloeibare (bloemen) honing,  
1/2 eetlepel extra pittige mosterd (Kühne),  
2 theelepels salieblaadjes (potje, AH),  
zout,  
peper,  
1/2 dl (olijf)olie,  
40 g Cheddar (stukje),  
1 groene appels (Granny Smith),  
1 zakjes slamelange (100 g),  
1/2 zakje rookamandelen (à 125 g, Klijn),  
200 g Yorkham (plakjes)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom 1 eetlepel citroensap, honing, mosterd, salieblaadjes, zout en peper tot dressing roeren. Olie erdoor kloppen. Boven kom Cheddar grof raspen. Appels wassen, halveren, klokhuis verwijderen met kaasschaaf in dunne partjes schaven. Door rest van citroensap scheppen. Cheddar en appelpartjes tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: In grote kom sla, amandelen en helft van dressing door elkaar scheppen. Salade, ham en appelpartjes over vier borden verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen. Garneren met geraspte Cheddar.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 25 g -  
koolhydraten 9 g

## Salade met zalmsteaks

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

250 g verse pasta (groene en witte spaghetti, AH Huistraiteur),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
2 eetlepels mayonaise,  
1 eetlepel kappertjes,  
1 zakje verse dille,  
zout,  
peper,  
1 zakje waterkers (à 75 g),  
4 gerookte-zalmsteaks (à 70 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. In kommetje mayonaise, citroensap en crème fraîche tot sausje roeren. Kappertjes erbij doen. Dille erboven fijnknippen (2 takjes achterhouden voor garnering). Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti iets laten afkoelen en saus erdoor heen scheppen.

Bereiden: Spaghetti voorzichtig nogmaals doorscheppen. Waterkers op rand van platte, ovale schaal leggen. Met vork op schaal 16 spaghettinestjes maken. Steaks in vieren snijden en op elk nestjes een stukje zalmsteak leggen. Garneren met toefjes dille.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 13 g -  
koolhydraten 17 g

## Salade van eendenborstfilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels rode port,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
1 theelepel vloeibare honing, zout,  
(versgemalen) peper,  
4 eetlepels pijnboompitten,  
2 bosuitjes,  
2 zakjes waterkers (à 75 g), 100 g roompaté,  
2 eendenborstfilets (ca. 200 g), zout, peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje, olie, port, azijn en honing tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag pijnboompitten in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 2 cm snijden. Waterkers over vier borden verdelen, helft van dressing erover sprenkelen. Bosui erover verdelen. Paté in reepjes van ca. 1 cm snijden en diagonaal in midden van borden leggen. Eind bestrooien met zout en peper en op velkant ca. 3 minuten bakken. Keren en op andere kant nog ca. 2 minuten bakken. Eind in dunne plakken snijden en om paté leggen. Rest van dressing erover sprenkelen. Garneren met pijnboompitten. Serveren met stokbrood.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 46 g - koolhydraten 5 g

## Salade van fazantfilet en rucola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 fazantenfilets,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper, 25 g boter of margarine,  
3 eetlepels balsamicoazijn,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
6 stoneleeks,  
2 bakjes rucola (à 30 g), aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Fazantenfilets bestrooien met peper en zout. In pan boter verhitten en filets in ca. 8 minuten goudbruin bakken, af en toe keren. Filets in aluminiumfolie tot lauwwarm laten afkoelen. In kommetje azijn en olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Bereiden: Stoneleeks schoonmaken en schuin in stukken van ca. 4 cm snijden. Fazant uit aluminiumfolie nemen en diagonaal in dunne plakken snijden. Rucola over vier borden verdelen. Op elk bord 1/2 fazantfilet leggen. Dressing nogmaals doorroeren en over rucola en fazant sprenkelen. Garneren met stoneleeks.

Voorbereiden: 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

335 kilocalorieën eiwit 22 g - vet 28 g -  
koolhydraten 0 g

## Salade van fusilli en paprika

---

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 grote rode paprika,  
1 grote gele paprika,  
200 g fusilli (pak a 500 g),  
250 g broccoli,  
zout,  
150 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),  
100 g achterham in dikke plakken,  
1 sinaasappel,  
1 teentje knoflook,  
1 zakje verse basilicum (a 15 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
(versgemalen) peper,  
staafmixer

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's op bakplaat in oven leggen en in ca. 20 minuten zacht laten worden. Halverwege paprika's keren. Uit oven in schaal leggen, afdekken en ca. 10 minuten laten staan. Intussen fusilli koken volgens gebruiksaanwijzing. Broccolirosjes van stronk snijden. In pan met weinig water en zout broccolirosjes in ca. 4 minuten beetgaar koken. Broccoli in zeef onder koud water afspoelen. Met puntig mesje inkeping in paprika's maken en vocht boven kom opvangen. Met mesje velletjes van paprika's trekken. Paprika's halveren en zaadlijsten verwijderen. Vruchtvlees in reepjes snijden. Korstjes van geitenkaas snijden. Geitenkaas en ham in blokjes snijden. Sinaasappel uitpersen. Sap bij paprikavocht schenken. Knoflookpellen en erboven uitpersen. Basilicum erboven fijnknippen. Olie en azijn toevoegen. Met staafmixer tot glad gebonden saus mengen. Fusilli afgieten en met paprikareepjes, broccoli, geitenkaas en ham door saus scheppen. Salade laten afkoelen. In koelkast in ca. 1 uur door en door koud laten worden.

BEREIDEN: Salade nogmaals doorscheppen. Eventueel op smaak brengen met zout en peper.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 12 g - koolhydraten 6 g

## Salade van gegrilde courgette

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes (à ca. 200 g),  
zout,  
4 eetlepels hazelnoten (zakje à 65 g, Baukje),  
50 g zachte geitenkaas,  
4 takjes basilicum (zakje à 15 g),  
1 citroen,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 theelepels balsamicoazijn,  
1 zakje veldsla (75 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Courgettes wassen en in lengte elk in 6 à 8 dunne plakken snijden. Plakken bestrooien met zout en ca. 10 minuten laten liggen. Intussen hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Geitenkaas fijn verkruimelen. Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Enkele mooie blaadjes basilicum voor garnering achterhouden, rest heel fijn hakken. Citroen schoonboenen en 2 theelepels schil er dun afraspen. Citroen uitpersen. In kommetje 2 eetlepels citroensap met fijngehakte basilicum, citroenschil, 4 eetlepels olie, zout en peper tot dressing kloppen. Balsamicoazijn voorzichtig erdoor roeren, zodat er nog druppeltjes te zien zijn. Courgetteplakken droogdeppen met keukenpapier, bestrijken met rest van olie en op grillplaat leggen. Courgette ca. 5 cm onder grill schuiven en in ca. 2 à 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Intussen veldsla over vier bordjes verdelen. Plakken courgette losjes dubbelvouwen en op veldsla leggen. Dressing erover sprenkelen. Hazelnoten en geitenkaas erover strooien. Bestrooien met peper. Garneren met blaadjes basilicum.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 27 g - koolhydraten 7 g

## Salade van gemarineerde eendenborst

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 tamme eendenborst,  
1/2 eetlepel vloeibare honing,  
1/2 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
1 clementine (mandarijn),  
1 eetlepel witte-wijnazijn,  
2 eetlepels olie,  
1 bosuitje,  
zout,  
peper,  
1 zakje rockettslamelange (75 g),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Vel van eendenborst met scherp mesje in ruitpatroon inkerven. In kommetje honing, mosterd en 1/2 eetlepel heet water tot siroop roeren. Eendenborst royaal met siroop bestrijken. Clementine goed schoonboenen. Met mesje 4 dunne stukjes schil van ca. 2 cm afsnijden. Stukjes schil in dunne reepjes snijden. Kapje van clementine afsnijden en clementine boven kommetje uitknippen. Sap met azijn en olie tot dressing kloppen. Bosuitje schoonmaken en dunne reepjes snijden.

Bereiden: In koekenpan met anti-aanbaklaag eend ca. 5 minuten eerst bakken op velkant, keren en nog ca. 3 minuten op de andere kant bakken (pas op met spatten). Eend bestrooien met zout en peper, in aluminiumfolie wikkelen en laten rusten. Sla over vier borden verdelen. Eend in dunne plakken snijden en op salade leggen. Dressing over salade sprenkelen. Garneren met reepjes bosui en clementineschilletjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 19 g - koolhydraten 3 g

## Salade van kropsla met casselerrib

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kroppen kropsla,  
8 zwarte olijven zonder pit,  
1 eetlepel groene pesto,  
2 eetlepels witte-wijnazijn,  
5 eetlepels olie,  
peper,  
20 plakjes casselerrib (vleeswaar, ca. 220 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sla als krop wassen en goed laten uitlekken. Olijven fijnhakken. In kommetje pesto, azijn, olie en 1/2 eetlepel water tot sausje kloppen. Op smaak brengen met peper. Sla halveren, harde stronk eruit snijden. Sla met snijkant naar beneden op vier borden leggen. Plakjes casselerrib dakpansgewijs eroverheen leggen. Dressing erover sprenkelen. Olijven op sla leggen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 24 g - koolhydraten 2 g

## Salade van parelhoenfilet

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 man go,  
2 kleine tomaten (Tasty Tom),  
1 zongedroogde tomaat (potje, Saggi Ortaggi),  
1 takje koriander,  
2 parelhoenfilets (à ca. 175 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
(versgemalen) peper,  
1 bakje rucola (30 g)  
1 eetlepel sesamolie,  
1 eetlepel citroensap,  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
3 eetlepel zoete witte wijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango schillen en in dunne plakken snijden snijden. Tomaten wassen en in partjes snijden. Gedroogde tomaat in reepjes snijden. Boven kommetje koriander fijnknippen. Parelhoen schuin op draad in plakken snijden. Pakken dun bestrijken met olie en bestrooien met peper. In koekenpan parelhoen en tomaatpartjes in ca. 4 minuten om en om lichtbruin en gaar bakken. Rucola over vier borden verdelen. Mango en koriander erover verdelen. Parelhoen erop leggen. In steelpan sesamolie en gedroogde tomaat ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Citroensap, sojasaus en wijn erdoor roeren en aan de kook brengen. Saus van vuur nemen en over over parelhoenfilet sprenkelen. Serveren met stokbrood.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 7 g - koolhydraten 13 g

## Salade van prosciutto

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl olijfolie,  
4 eetlepels balsamicoazijn, 1/2 theelepel Dijonmosterd, zout,  
(vers) gemalen peper,  
100 g Parmezaanse kaas (stukje),  
2 eetlepels pijnboompitten,  
1 zakje gemengde friséesla (à 100 g),  
12 plakjes Prosciutto rustichello

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In kommetje olie, azijn en mosterd tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kaas met kaasschaaf in dunne repen schaven. In droge koekenpan pijnboompitten in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren.

2. Sla over vier borden verdelen. Dressing erover scheppen. Plakjes Prosciutto bij punten pakken en als bloembladeren aan kant van bord leggen. Kaas half op sla en Prosciutto leggen. Garneren met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

415 kilocalorieën eiwit 25 g - vet 35 g -  
koolhydraten 1 g

## Salade van rauwe courgette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes (à ca. 200 g),  
2 tomaten,  
1/2 zakje knoflookbieslook,  
1/2 zakje koriander,  
4 theelepels (witte wijn) azijn,  
4 eetlepels roerbakolie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Courgettes wassen en in luciferdunne plakken snijden. Plakken in luciferdunne reepjes snijden. Reepjes in zeef bestrooien met zout en ca. 15 minuten laten staan. Tomaten wassen, elk in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Zaadjes van tomaat boven schaal door zeef wrijven. Vruchtvlies in dunne reepjes snijden. Bieslook in stukjes van ca. 2 cm knippen. Korianderblaadjes van steeltjes plukken. Azijn en roerbakolie aan tomatenvocht in schaal toevoegen en tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Courgette droogdeppen met keukenpapier. Courgette, tomaat, bieslook en koriander luchtig door dressing scheppen. Serveren bij kip.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 12 g - koolhydraten 6 g

## Salade van zoete uien met lever

---

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

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

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

### ***Bereiding***

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

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
vet 23 g - eiwit 11 g - koolhydraten 6 g

## Saladecup met wortelsalade

---

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 20 Stuks

150 g winterwortel,  
1 bosuitje,  
1/2 zakje verse koriander,  
1 eetlepel citroensap,  
2 eetlepels roerbakolie (flesje 250 ml, Royal Mail),  
25 g (licht) gezouten cashewnoten,  
20 saladecups (Jos Poel!)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Wortel schoonmaken en grof raspen. Bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. In kopje helft van koriander fijnknippen. In kom citroensap en roerbakolie tot dressing kloppen. Wortel, bosui en fijngeknipte koriander erdoor scheppen. Ca. 1/2 uur laten staan. Cashewnoten grof hakken.

Bereiden: Cashewnoten door salade scheppen. Salade in saladecups scheppen. Garneren met blaadje koriander. Op schaal zetten.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 35 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 3 g koolhydraten 2 g

## Saladetaart met Danish Blue

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 blikje pizzadeeg (koelvitrine, Danerolles),  
150 g peultjes,  
zout,  
1 stengel bleekselderij,  
1/2 doosje kerstomaatjes,  
1 blikje maïskorrels (netto ca. 150 g),  
2 blaadjes witte gelatine,  
2 eetlepels melk,  
2 bekertjes zure room (á 125 ml),  
peper,  
1 zakje hazelnoten (Baukje),  
150 g Danish Blue (kaas),  
4 eetlepels olie,  
2 eetlepels (rode wijn)azijn,  
1 theelepel mosterd,  
1 theelepel suiker,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage taartvorm doorsnede ca. 26 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vorm invetten en bodem en wanden bekleden met pizzadeeg. Met vork gaatjes in bodem prikken. In midden van oven bodem in ca. 15 minuten gaar bakken. Laten afkoelen. Peultjes schoonmaken en wassen. In pan met weinig water en zout peultjes ca. 3 minuten koken. Afgieten. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Kerstomaatjes wassen en halveren. Maïs afgieten. In kom peultjes, tomaat, bleekselderij en maïs voorzichtig door elkaar scheppen. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In steelpan melk aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in hete melk oplossen. Iets laten afkoelen. Zure room erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel over taartbodem uitstrijken. Salade erop scheppen. Taart in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven. Hazelnoten grof hakken. Kaas in stukjes verdelen. In kommetje sausje kloppen van olie, azijn, mosterd, zout, peper en suiker.

BEREIDEN: Sausje over salade schenken. Kaas en noten erover strooien.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 735 kilocalorieën

vet 53 g - eiwit 17 g - koolhydraten 46 g

## Saltimbocca alla Romana

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

250 g peultjes,  
200 g broccoli,  
1/2 kleine witte kool (ca. 500 g),  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
6 plakjes rauwe (Parma)ham,  
4 kalfsschnitzels (á 125 g),  
zout,  
peper,  
6 theelepels salie (AH),  
2 eetlepels bloem,  
2 eetlepels boter of margarine,  
3 eetlepels olijfolie,  
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),  
1 dl droge witte wijn,  
citroensap,  
12 cocktailprikkers,  
deegroller

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Peultjes, broccoli en kool schoonmaken en wassen. Broccoliroosjes van stronk snijden. Kool in vieren snijden en harde stronk wegsnijden. In kopje peterselie fijnknippen. Plakjes ham halveren. Schnitzels met deegroller iets uitrollen en elk in 3 gelijke stukken snijden. Inwrijven met zout en peper. Salie erover strooien. Op elk stukje vlees 1 plakje ham leggen. Vaststeken met cocktailprikker. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In (stoom)pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Groenten in stoommandje of roestvrijstalen vergiet leggen. Mandje boven kokend water hangen en groenten afgedekt in ca. 15 minuten beetgaar stomen. Bloem op plat bord strooien. Vlees één voor één door bloem wentelen. In wijde koekenpan boter en 1 eetlepel olie verhitten. Vlees op half hoog vuur in ca. 3 minuten bruin en net aan gaar 'bakken. Vlees op borden leggen. Fond en wijn door bakvet roeren en ca. 1 minuut zachtjes laten inkoken. Jus over vlees scheppen. Peterselie erover strooien. Groenten ernaast leggen en besprenkelen met rest van olie en citroensap.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 38 g - koolhydraten 10 g

## Saltimbocca van zeeduivel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 plakjes rauwe ham,  
600 g zeeduivel (AH),  
12 blaadjes salie,  
(versgemalen) witte peper,  
3 eetlepels zachte boter of margarine,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 eetlepels droge witte wijn,  
zout, peper  
12 cocktailprikkertjes

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 1/2 dag van tevoren.) Hamplakken in lengte halveren. Zeeduivel in 12 gelijke stukken snijden. Elk stukje omwikkelen met 1 plakje ham. Blaadjes salie erop vaststeken met cocktailprikker. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Zeeduivel bestrooien met peper. In pan 1 eetlepel boter en olie verhitten. Zeeduivel in ca. 5 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Zeeduivel tussen twee borden warmhouden. Aan bakvet wijn en 3 eetlepels water toevoegen. Aanbaksels losroeren. Van vuur af zachte boter door jus roeren. Jus op smaak brengen met zout en peper. Zeeduivel over warme borden verdelen. Jus erover en ernaast scheppen. Serveren met tagliatelle en roergebakken cherrytomaatjes.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 21 g - koolhydraten 0 g

## Sandwich met aardbei

---

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

6 plakjes gerookt ontbijtspek (vleeswaren),  
100 g aardbeien,  
2 blaadjes kropsla,  
4 sneetjes wlt casinobrood,  
2 eetlepels kruidenboter,  
2 plakken Maaslander kaas,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In droge koekenpan spek in ca. 2 minuten bruin bakken. Intussen aardbeien "wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden. Spek op keukenpapier laten uitlekken. Sla wassen en goed uitslaan. Korstjes van brood snijden. Sneetjes brood besmeren met kruidenboter. 2 Sneetjes brood achtereenvolgens beleggen met kaas, aardbeien, spek en sla. Laatste 2 sneetjes brood (met besmeerde kant onder) erop leggen. Sandwiches met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 185 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 7 g - koolhydraten 13 g

## Sandwich met groenten

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 eetlepel gembersiroop,  
1/2 eetlepel azijn,  
2 eetlepels olie,  
zout,  
peper,  
2 worteltjes,  
12 radijsjes,  
2 bolletjes gember,  
1 blikje maïskorrels (netto 150 g, Bonduelle),  
2 kiwi's,  
2 blaadjes ijsbergsla,  
4 sneetjes bruinbrood,  
20 g boter of margarine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kom gembersiroop, azijn, olie, zout en peper tot sausje kloppen. Worteltjes schoonmaken, wassen en boven kom met sausje grof raspen. Radijsjes schoonmaken en wassen. 4 Radijsjes in plakjes snijden, rest in dunne reepjes snijden. Gemberbolletjes in dunne reepjes snijden. Maïs afgieten. Maïs, radijs- en gemberreepjes door wortelmengsel scheppen. Kiwi's schillen en in plakjes snijden. Blaadjes sla wassen, droogslaan en op maat van sneetjes brood snijden. Sneetjes brood roosteren en dus besmeren met boter. Sneetjes op vier bordjes leggen. Ijsbergsla erop leggen en goed aandrukken. Salade erop scheppen. Garneren met plakjes kiwi en radijs.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 5 g - koolhydraten 26 g

## Sandwich met kalfsleverworst

---

Menugang	Lunchgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

6 plakjes ontbijtspek,  
1 rijpe mango,  
6 aardbeien,  
4 blaadjes lollo rosso,  
4 sneetjes wit boerenbrood met sesamzaad,  
1 pakje kalfsleverworst (125 g, Herta),  
(versgemalen) peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In droge koekenpan plakjes ontbijtspek in ca. 3 minuten knapperig bruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Plakjes fijn verkruimelen. Mango schillen. Vruchtvlies in dunne plakken van pit snijden. Aardbeien voorzichtig wassen en kroontjes verwijderen. Aardbeien halveren. Sla wassen en droogslaan. Sneetjes brood roosteren. Sneetjes dik besmeren met leverworst en op vier bordjes leggen. Op elk sneetje blaadje sla leggen. Mango en spekjes erover verdelen. Garneren met aardbeien. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
vet 13 g - eiwit 10 g - koolhydraten 28 g

## Sandwich met kerrie-roerei

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 bosuitjes,  
1 rode paprika,  
6 (scharrel) eieren,  
zout,  
peper,  
1 1/2 theelepel milde kerriepoeder,  
40 g zachte boter of margarine,  
4 sneetjes witbrood,  
2 eetlepels crème fraîche

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en wassen. Lichte en groene deel apart in ringetjes snijden. Paprika wassen en uit middenstuk 4 mooie, dunne ringen snijden (rest van paprika wordt niet gebruikt). Zaadjes en zaadlijsten uit ringen verwijderen. In kom eieren loskloppen met zout, peper en kerriepoeder. In pan op matig hoog vuur helft van boter smelten en lichtgekleurde deel van bosuitjes in ca. 2 minuten glazig fruiten. Eiermengsel erdoor roeren. Al roerend in ca. 4 minuten laten stollen tot ei mooi glanst. Intussen sneetjes brood roosteren. Van vuur af crème fraîche door roerei scheppen. Sneetjes brood dun besmeren met rest van boter en op vier bordjes leggen. Roerei erover verdelen. Paprikaringen midden op roerei leggen en groene bosuiringetjes in paprikaringen strooien. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 13 g - koolhydraten 19 g

## Sandwich met Schwarzwalderschinken

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje Hüttenkäse (à 200 g)  
1 eetlepel geraspte mierikswortel,  
12 sprietjes bieslook,  
zout,  
peper,  
8 sneetjes zonnebloembrood,  
8 plakjes Schwarzwalderschinken, ca.  
1/2 komkommer

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom Hüttenkäse en geraspte mierikswortel door elkaar mengen. Bieslook erboven fijnknippen en erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. 4 Sneetjes zonnebloembrood met mengsel besmeren. Schwarzwalderschinken erop leggen. Komkommer wassen en in plakjes snijden en op brood leggen. Andere sneetjes erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 8 g - koolhydraten 30 g

## Sandwich met tonijncrème

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 blikje artisjokharten  
(à netto 185 g, Royal Mail),  
1 blikje tonijn in olie (netto ca. 185 g),  
4 sneetjes bruin casinobrood,  
2 eetlepels Italiaanse kruiden (doosje à 25 g, diepvries, Iglo),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
zout,  
peper,  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Artisjokharten in zeef goed laten uitlekken. Tonijn afgieten. Korstjes van brood afsnijden. In schaalte tonijn en Italiaanse kruiden door crème fraîche roeren. Mengsel pittig op smaak brengen met zout en peper (= tonijncrème). Sneetjes brood dik besmeren met tonijncrème. Artisjokharten in vieren snijden. Artisjok en kappertjes over 2 sneetjes verdelen. Rest van sneetjes met besmeerde kant onder erop leggen. Sandwiches met scherp mes diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 245 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 13 g - koolhydraten 13 g

## Sandwich met tonijnsalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 blikje tonijn naturel (netto 185 g),  
4 zoetzure augurken,  
1 eetlepel mayonaise,  
1 eetlepel tomatenketchup,  
1 eetlepel magere kwark,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 rijpe avocado,  
citroensap,  
4 kerstomaatjes,  
4 sneetjes volkorenbrood,  
20 g boter of margarine,  
1/2 pakje alfalfa (à 100 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In zeef tonijn laten uitlekken. 2 Augurken in blokjes snijden, rest van augurken schuin in plakjes snijden. In kom mayonaise, tomatenketchup, kwark en augurkblokjes door elkaar roeren. Tonijn in stukjes verdelen en door saus scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Avocado halveren, pit verwijderen en helften schillen. Halve avocado in blokjes snijden en door tonijnsalade scheppen. Andere helft in lengte in 8 plakjes snijden. Plakjes met citroensap besprenkelen. Tomaatjes wassen en in vieren snijden. Sneetjes brood roosteren. Sneetjes dun besmeren met boter en op vier bordjes leggen. Alfalfa erover verdelen. Salade erover verdelen. Garneren met plakjes avocado, augurk en tomaat.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 15 g - koolhydraten 20 g

## Sandwich vitello tonnato

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 tomaten,  
1 blikje tonijn in olie (netto ca. 185 g),  
1/2 eetlepel citroensap,  
4 eetlepels mayonaise,  
1 eetlepel basilicum (diepvries, lglo),  
1 eetlepel kappertjes,  
peper,  
16 sneetjes wit casinobrood,  
3 eetlepels boter of margarine,  
16 plakjes kipfilet (ca. 200 g, vleeswaren)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Tomaten wassen en in 16 plakjes snijden. Tonijn afgieten. In keukenmachine tonijn met citroensap, mayonaise en basilicum pureren (of in kom met vork fijnprakken). Kappertjes door tonijnmengsel roeren. Op smaak brengen met peper. Korstjes van brood snijden en sneetjes dun besmeren met boter. 8 Sneetjes brood op besmeerde kant beleggen met helft van tomaatplakjes. Telkens 2 plakjes kipfilet erop leggen. Tonijnmengsel erover verdelen. Afdekken met rest van tomaatplakjes. Rest van sneetjes brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Met scherp mes sandwiches diagonaal doormidden snijden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën  
vet 25 g - eiwit 27 g - koolhydraten 51 g

## Sandwiches met zalmousse

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

8 sneetjes wit (casino)brood,  
25 g waterkers (zakje á 75 g),  
1 schaaltes zalmousse (100 g, AH),  
1/2 eetlepel olie,  
1/2 theelepel citroensap,  
zout,  
peper,  
1 eetlepel boter of margarine,  
4 cherrytomaatjes

### **Bereiding**

Bereiden: Korstjes van brood snijden. Blaadjes van takjes waterkers afnemen. Olie en citroensap tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Brood roosteren. 4 Sneetjes dun besmeren met boter. Hierop 3 à 4 blaadjes waterkers leggen. Rest van brood besmeren met zalmousse. Zalmoussebrood met besmeerde kant op waterkersbrood leggen en licht aandrukken. Sandwiches diagonaal doorsnijden. Rest van waterkers op rand van platte schaal leggen. Saus erover sprenkelen. Cherrytomaatjes halveren en erover verdelen. Sandwiches dakpansgewijs in midden van schaal leggen.

Bereiden ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 12 g koolhydraten 25 g

## Scaloppine met saliekorstje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

15 blaadjes verse salie (uit zakje Italiaanse kruidenmix),  
4 eetlepels geraspte oude kaas,  
3 à 4 eetlepels paneermeel,  
1 teentje knoflook,  
1 ei,  
4 kalfsschnitzels (à 125 g),  
zout, peper,  
3 (of 4) eetlepels olijfolie mild (AH),  
3 eetlepels droge witte wijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Salie in reepjes snijden. Salie, kaas en paneermeel door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ei loskloppen. Kalfsschnitzels bestrooien met zout en peper. Aan een kant eerst door losgeklopt ei, dan door saliemengsel halen. In grote koekenpan (of 2 kleinere) olie verhitten. Gepaneerde kant van schnitzels in 2 à 3 minuten mooi goudbruin en krokant bakken. Schnitzels keren. Op halfhoog vuur ongepaneerde kant mooi bruin bakken. Wijn voorzichtig langs vlees in pan schenken en op hoog vuur laten verdampen. Schnitzels over vier borden verdelen. Beetje saus ernaast scheppen. Serveren met verse spinazie met wat olijfolie en warme ciabatta met walnoten.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 26 g - koolhydraten 6 g

## Schapekaas met cranberrycompote

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 potje cranberrycompote (netto 350 g, Ocean Spray),  
3 eetlepels rode port,  
4 takjes munt,  
500 g Hollandse schapekaas (plat stuk)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In steelpannetje cranberrycompote met port zachtjes verwarmen. Van 3 takjes munt blaadjes van takjes nemen, in dunne reepjes snijden en door compote mengen. Compote laten afkoelen.

Bereiden: Korst van schapekaas snijden en kaas in plakken van 11/2 cm snijden. Plakken in driehoekjes snijden. Driehoekjes kaas op platte schaal serveren. In midden van schaal kommetje met cranberrycompote zetten waar kaas in kan worden gedoopt. Laatste takje munt in toefjes verdelen en compote ermee garneren.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 17 g - koolhydraten 16 g

## Schelpjesmacaroni met tonijn en zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g schelpjesmacaroni,  
zout,  
1 courgette,  
1 prei,  
2 eetlepels olijfolie,  
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH), 1 blikje tonijn op olie (185 g),  
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g, AH),  
2 à 3 eetlepels pesto (potje),  
peper

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Macaroni in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaarkoken. Courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden.
2. In wok of hapjespan olie verhitten. Prei en courgette ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Crème fraîche erdoor roeren.
3. Macaroni afgieten. Tonijn met olie, zalmblokjes en pesto door saus roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus door macaroni scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 845 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 45 g -  
koolhydraten 77 g

## Schnitzel met selderij en basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/4 zakje verse selderij (à 50 g),  
1/2 zakje verse basilicum (à 15 gram), 1 citroen,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
peper,  
4 ongepaneerde kalfsschnitzels (à ca. 100 g), 6 sneetjes vers  
witbrood,  
1 ei,  
4 eetlepels (olijf)olie

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Enkele blaadjes van selderij en basilicum achterhouden voor garnering. Rest boven diep bord fijnknippen. Citroen uitpersen en citroensap door kruiden roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Zout en peper toevoegen en alles goed doorroeren (= marinade). Schnitzels in bord leggen en goed door marinade scheppen. Vlees afgedekt ca. 30 minuten laten staan. Intussen korstjes van brood snijden en met scherp mes brood in zo klein mogelijke kruimelige stukjes snijden (of in keukenmachine fijnmalen).

2. Bereiden: In diep bord ei loskloppen met 1 eetlepel water. Schnitzels uit marinade nemen, even laten uitlekken en eerst door ei en vervolgens door broodkruim wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met broodkruim. Broodkruim stevig aandrukken. In grote koekenpan olie verhitten. Schnitzels in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Schnitzels op vier borden leggen en garneren met blaadjes selderij en basilicum. Serveren met nieuwe aardappels en haricots verts.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 12 g -  
koolhydraten 18 g

## Scholfilet in chinese bieslooksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels droge sherry,  
2 eetlepels bakgember (potje),  
4 eetlepels olie,  
4 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
1 zakje verse bieslook (25 g),  
2 schaaltes scholfilet (à 175 g),  
2 zakjes gemengde peultjes en worteltjes (à 200 g), 50 g magere spekblokjes,  
magnetronschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In kommetje sherry, bakgember, olie en sojasaus tot sausje roeren. Helft van bieslook erboven fijnknippen en erdoor roeren. Sausje over scholfilets schenken en ca. 5 minuten laten intrekken.
2. Peultjes en worteltjes in magnetronschaal doen. Scholfilets erop leggen en sausje erover gieten. Spekblokjes erover verdelen. In magnetron visschotel, afgedekt, in ca. 20 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) gaar laten worden. Schol halverwege keren en groenten doorroeren. Intussen rest van bieslook in stukjes van ca. 4 cm knippen.
3. Visschotel uit magnetron nemen en garneren met stukjes bieslook. Serveren met rijst à la minute.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën  
eiwit 43 g - vet 31 g -  
koolhydraten 21 g

## Scholfilet met basilicum

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rode paprika,  
500 g prei,  
1 eetlepel olie,  
1/2 dl droge witte wijn,  
2 theelepels maïzena,  
3 theelepels viskruiden (AH),  
1 zakje verse basilicum (15 g),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
3 schaaltes scholfilet (à ca. 175 g, AH),  
zout,  
1 rode Spaanse peper,  
1 citroen,  
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),  
3 eetlepels geraspte oude kaas (zakje à 150 g, AH),  
(ca. 1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter,  
citroentrekker

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Prei schoonmaken, in ringetjes snijden, wassen en in vergiet laten uitlekken. In (braad)pan olie verhitten. Paprika en prei al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Intussen schaal invetten. In kom wijn, maïzena en viskruiden door elkaar roeren. Boven andere kom 3/4 deel van basilicumblaadjes fijnknippen. Crème fraîche door basilicum roeren. Paprika-preimengsel over bodem van schaal verdelen. Wijnmengsel erover verdelen. Scholfilets erop leggen en bestrooien met zout. Crème fraîche-basilicummengsel over scholfilets uitstrijken. Peper wassen, halveren, zaadlijsten en zaadjes verwijderen en helften in kleine stukjes snijden. Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Met citroentrekker (of met scherp mesje) smalle reepjes schil van citroen trekken (rest van citroen wordt niet gebruikt). Stukjes peper en citroenreepjes over scholfilets verdelen. Scholfilets afdekken met aardappelgolfjes. Kaas erover strooien. Tot gebruik schotel afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven schotel onafgedekt in ca. 30 minuten bruin en gaar laten worden. Rest van basilicumblaadjes erboven fijnknippen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 32 g - koolhydraten 29 g

## Scholfilet met druivensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 schaaltjes scholfilet (à ca. 200 g, AH),  
3 eetlepels droge witte wijn,  
1/2 blikje druiven zonder pitjes (netto 312 g, Royal Mail),  
1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder (Maggi),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
zout,  
peper,  
3 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
magnetron folie,  
magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Scholfilets in lengte halveren. In breedste deel van scholfilet sneetje maken en smalste deel (met vel aan binnenkant) erdoorheen halen zodat rolletje ontstaat. Scholfilets in schaal leggen en besprenkelen met 1 eetlepel wijn. Druiven afgieten, hierbij 1 eetlepel sap opvangen. In magnetronschaal rest van wijn, druivensap en bouillonpoeder ca. 1 1/2 minuut op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Crème fraîche erdoor roeren en ca. 1 minuut op vol vermogen laten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Scholfilets afdekken met magnetronfolie en in ca. 6 minuten op 3/4 deel van vermogen (525 Watt) laten garen. Vis ca. 3 à 4 minuten laten nagaren. Intussen druiven door saus roeren en op vol vermogen ca. 2 minuten meewarmen. Peterselie boven kopje fijnknippen. Saus over twee borden verdelen. Scholfilets erin leggen. Peterselie erover strooien. Serveren met pasta en broccoli.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 40 g - koolhydraten 10 g

## Scholfilet met pesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 vleestomaten,  
1 courgette,  
zout,  
peper,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 eetlepels groene pesto (potje),  
1 teentje knoflook,  
1 schaalpje scholfilets (ca. 200 g, AH),  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 80 g, Grozette),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
magnetron folie,  
2 lage ovale magnetronschalpjes á doorsnede ca. 20 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Vruchtvlies in kleine blokjes snijden. Courgette wassen, schoonmaken en schuin (met kaasschaaf) in plakken schaven. Bestrooien met zout en peper. Schaalpjes invetten. Plakken courgette over bodem van 1 schaalpje verdelen. Olie en pesto in kommetje door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Stukjes tomaat in schaalpje op courgette scheppen. 2 Eetlepels pestomengsel erover sprenkelen. Scholfilets in lengte halveren. Bestrooien met zout en peper en bestrijken met rest van pestomengsel. Scholfilets met velkant naar beneden in andere schaalpje leggen. Schaalpje afdekken met magnetronfolie, stukje open laten voor stoom. Vis in magnetron in ca. 5 minuten op 3/4 van vermogen (525 Watt) verwarmen. Vis nog ca. 3 minuten laten nagaren. Intussen schaalpje met groente in magnetron ca. 5 minuten onafgedekt op 3/4 van vermogen verwarmen. Intussen peterselie in kopje fijnknippen. Peterselie en kaas door elkaar scheppen. Schol over twee borden verdelen. Groentemengsel om vis rangschikken. Bestrooien met peterselie-kaasmengsel. Serveren met krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 26 g - koolhydraten 9 g

## Scholfilets met citroenmayonaise

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen,  
4 takjes dragon (zakje à 15 g),  
6 eetlepels mayonaise, zout,  
(versgemalen) zwarte peper, 4 eetlepels bloem,  
3 pakjes scholfilets (à 3 stuks, à ca. 200/250 g),  
1/2 eetlepel viskruiden, 50 g boter of margarine, aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Citroen schoonboenen en schil er dun afraspen. Citroen uitpersen. Dragonblaadjes van steeltjes nemen. Helft van dragon heel fijn hakken. In kommetje mayonaise met 2 theelepels geraspte citroenschil, 1 eetlepel citroensap, fijngehakte dragon en zout en peper door elkaar roeren. Bloem op bord strooien.
2. Bereiden: Scholfilets bestrooien met viskruiden (1 scholfilet wordt niet gebruikt). Scholfilets door bloem wentelen en overtollige bloem eraf schudden. In grote koekenpan helft van boter verhitten en 4 scholfilets in ca. 6 minuten bruin en gaarbakken, halverwege keren. Scholfilets uit pan scheppen en warmhouden onder aluminiumfolie. Rest van boter toevoegen aan bakvet. Op zelfde wijze rest van scholfilets bakken.
3. Scholfilets op vier borden leggen. Rest van citroensap door bakvet roeren. Bakvet over scholfilets schenken. Citroenmayonaise ernaast scheppen. Garneren met rest van dragonblaadjes. Serveren met sla en Vlaamse frites.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 31 g -  
koolhydraten 5 g

## Scholrolletjes met pesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak aardappelgratin Goudse kaas (450 g, Bieze),  
1 blik worteltjes (425 ml, AH),  
2 scholfilets,  
1 bakje groene pesto (100 g, AH Huistraiteur),  
magnetronschaal

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappelgratin in magnetronschaal doen en afgedekt ca. 4 minuten op vol vermogen (700 watt) in magnetron verwarmen. Intussen worteltjes in pan op laag vuur verwarmen. Scholfilets om en om (staart naast kop) op aardappelgratin leggen. Dik bestrijken met pesto en afgedekt nog ca. 5 minuten in magnetron op vol vermogen verwarmen. Worteltjes apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 560 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 36 g - koolhydraten 36 g

## Schuimig limoenijs met kokos

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 dl vanilleijs,  
3 limoenen,  
1 dl zoete witte wijn,  
2 eetlepels vloeibare honing,  
2 dl karnemelk,  
125 g magere kwark,  
4 eetlepels gemalen kokos (zakje à 125 g, AH),  
4 hoge ijscoupes à ca. 2 dl inhoud

### ***Bereiding***

Bereiden: IJs uit diepvries nemen. Limoenen goed schoonboenen. Van 1 limoen met zesteur mooie sliertjes schil eraf raspen (of met scherp mesje dun schillen en schil in flinterdunne reepjes snijden). Limoenreepjes met wijn en 1 eetlepel honing ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Limoenen uitpersen. Sap overgieten in beslagkom. Karnemelk, kwark, 1 eetlepel honing en ijs toevoegen. Met staafmixer in ca. 2 à 3 minuten mengsel schuimig kloppen. Mengsel verdelen over coupes. In droge koekenpan kokos ca. 1 minuut al omscheppend op hoog vuur goudbruin bakken. Kokos over coupes verdelen. Garneren met limoenreepjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 13 g - koolhydraten 37 g

## Schuimomelet met Ardennerfilet

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes witbrood,  
4 eieren,  
2 eetlepels sla groom,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
6 bosuitjes,  
6 plakjes Ardennerfilet,  
2 eetlepels boter of magarine,  
1 uitsteekvormpje, doorsnede 10 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: In broodrooster brood lichtbruin roosteren. Met uitsteekvormpje vier rondjes uit brood steken. Boven twee kommen eieren splitsen. Eigeel met slagroom door elkaar kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. In schone schaal eiwitten stijf kloppen. Eiwit door eierdooier spatelen. Bosuitjes in lengte halveren en in stukken van ca. 2 cm snijden. Ardennerfilet oprollen en in dunne reepjes snijden. In kleine anti-aanbakpan 1/2 eetlepel boter verhitten, bosuitjes toevoegen en 1/2 minuut zachtjes bakken. Bosuitjes uit pan nemen. Uitsteekvormpje in pan zetten en 1/4 van eimengsel erin scheppen. Ei in ca. 4 à 5 minuten lichtbruin bakken. Met steeds 1/4 eetlepel boter op dezelfde wijze nog 3 omeletten bakken. Omeletten tussen twee borden warm houden. Omeletten op geroosterde rondjes leggen. Garneren met bosuitjes en reepjes Ardennerfilet.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 13 g - koolhydraten 11 g

## Schuimtaartjes met citroenroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eiwitten,  
125 g witte basterdsuiker,  
1/2 theelepel kleurloze azijn,  
1/2 theelepel maïzena,  
1 citroen,  
1 dl zoete witte dessertwijn,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
citroentrekker,  
bakpapier,  
handmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 1. Bakplaat bekleden met bakpapier. Op bakpapier 8 cirkels van ca. 8 cm doorsnede tekenen. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen. Van suiker 1 eetlepel bewaren, rest van suiker lepel voor lepel door eiwit kloppen. Azijn erover sprenkelen en erdoor spatelen. maïzena boven eiwitschuim zeven en erdoor spatelen. Eiwitschuim binnen rondjes op bakpapier scheppen en gladstrijken. Eiwitschuim in midden van oven ca. 1 uur bakken. In uitgeschakelde oven laten afkoelen. Bakpapier voorzichtig van schuimpjes aftrekken. Schuimpjes in plastic zak in trommel tot gebruik bewaren.

Bereiden: Citroen goed schoonboenen. Van citroen (met citroentrekker) reepjes van schil raspen. Citroen uitpersen. In pannetje wijn, citroensap en -rasp met rest van suiker aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 3 minuten laten inkoken. Pan van vuur nemen en tot gebruik laten afkoelen. In kom slagroom stijfkloppen. 2 Eetlepels wijn-citroensaus erdoor scheppen. Slagroommengsel tot gebruik in koelkast bewaren. Op vier borden elk 1 schuimrondje leggen. Slagroommengsel erover verdelen, afdekken met andere schuimpjes. Wijn-citroensaus erover en omheen sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 15 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 11 g koolhydraten 33 g

## Schwarzbrotsandwich met casselerrib

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g spekreepjes,  
2 grote uien,  
1 potje appelcompote (à 200 g),  
mispuntje mosterd,  
8 sneetjes Schwarzbrotsandwich (pakje, Kelderman),  
12 plakjes casselerrib,  
4 takjes basilicum

### ***Bereiding***

Bereiden: In steelpan spekreepjes zachtjes uitbakken. Uien pellen, fijnraspen en ca. 2 minuut met spekjes meebakken. Appelcompote erdoor roeren en ca. 4 minuten meewarmen. Van vuur af mosterd erdoor en laat afkoelen. Schwarzbrotsandwich met appelmengsel bestrijken. 4 Sneetjes beleggen met casselerrib. Blaadjes van basilicum plukken en erop leggen. Andere sneetjes met besmeerde kant erop leggen en sandwich doormidden snijden.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 14 g - koolhydraten 47 g

## Seafoodburger met peterseliesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 takjes peterselie,  
6 takjes bieslook,  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
1 bekertje zure room (125 ml),  
zout,  
peper,  
1 citroen,  
1/2 eetlepel olie,  
4 seafoodburgers (à ca. 90 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Boven kopje bieslook en peterselie fijnknippen. Kappertjes fijnsnijden. In kom zure room, peterselie, bieslook en kappertjes door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Citroen wassen en in vieren snijden.

Bereiden: Seafoodburgers dun invetten met olie en op barbecue in ca. 10 minuten goudbruin grillen, halverwege keren. Seafoodburgers serveren met partje citroen en peterseliesaus.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 9 g - koolhydraten 6 g

## Sesambroccoli met ketoembarolie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels geroosterd sesamzaad (Zonnatura),  
2 zakjes panklare broccoliroosjes (à 300 g),  
zout,  
1 sinaasappel,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
2 theelepels ketoembar (gemalen koriander),  
2 eetlepels balsamicoazijn

### ***Bereiding***

Bereiden: In droge koekenpan met anti-aanbaklaag sesamzaad in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Intussen broccoli in weinig water met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen sinaasappel goed schoonboenen en met scherp mesje 4 dunne repen van schil afsnijden. In steelpan olie op heel laag vuur verwarmen. Sinaasappelschil en ketoembar erdoor roeren. Ca. 1 minuut al roerend zachtjes verwarmen, olie niet laten bakken. Broccoli afgieten en overdoen in schaal. Sinaasappelschil uit olie verwijderen. Van vuur af azijn door olie roeren. Ketoembarolie en sesamzaad door broccoli scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 21 g - koolhydraten 3 g

## Shii-takebouillon

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui,  
1 bakje shii-takes (à 100 g),  
4 zwarte peperkorrels,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 laurierblad,  
mispunt gemalen piment,  
1 zakje verse soepkruidenmix,  
1 bosuitje,  
1 vleesbouillontablet,  
2 eetlepels medium sherry,  
zout,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Ui wassen (niet pellen) en halveren. Shiitakes schoonvegen met keukenpapier en steeltjes eraf snijden. Peperkorrels licht kneuzen. Fond met 6 dl water, ui, laurier, peper, piment, kruidenmix en shiitakestelen aan de kook brengen. Ca. 25 minuten zachtjes laten koken. Bouillon zeven. Shiitake in dunne reepjes snijden. Bosui in dunne ringetjes snijden.

Bereiden: Bouillon opnieuw aan de kook brengen. Bouillontablet toevoegen en erin oplossen. Sherry en shiitakereepjes toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout. Bouillon in vier borden scheppen. Bosui erover strooien. Serveren met driehoekjes geroosterd brood (met een plakje mousse de canard).

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 1 g - koolhydraten 4 g

## Shoarma met couscous en abrikozen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 g gedroogde abrikozen,  
4 eetlepels olie,  
250 g shoarmavarkensreepjes,  
1 zak panklare roerbakmix (400 g),  
zout,  
250 couscous,  
peper,  
1 bakje zaziki (komkommeryoghurtsaus, 200 g, Premium Zaziki)

### ***Bereiding***

Bereiden: Abrikozen in stukjes snijden. In wok of grote braadpan olie verhitten en vlees al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Roerbakmix toevoegen en al omscheppend nog ca. 8 minuten bakken. Intussen 3 dl water met zout aan kook brengen. Couscous en abrikozen in kom doen, kokend water erover schenken en ca. 2 minuten laten wellen. Couscous over vier borden verdelen. Groenten met vlees op smaak brengen met zout en peper en over couscous scheppen. Zaziki apart serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 24 g - koolhydraten 60 g

## Siciliaanse varkenshaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten,  
4 bosuitjes,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel citroensap,  
1/2 zakje verse munt,  
1 zakje verse basilicum, zout,  
peper,  
2 eieren,  
2 teentjes knoflook,  
5 beschuiten,  
2 takjes peterselie,  
1 theelepel ore gano,  
2 korte varkenshaasjes (à ca. 300 g),  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Bereiden: Tomaat wassen, pitjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van 1/2 cm snijden. In kommetje 3 eetlepels olie en citroensap tot dressing kloppen. Munt en basilicum (12 kleine blaadjes achterhouden) van takjes halen en boven dressing fijnknippen. Tomaat en bosui erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In diep bord eieren met snufje zout en peper loskloppen. Knoflook pellen en fijnsnippen. Boven diep bord beschuiten verkrumelen. Peterselie erboven fijnknippen. Oregano en knoflook erdoor mengen. Varkenshaas in plakken van 1 cm snijden en bestrooien met zout en peper. Varkenshaas eerst door ei en vervolgens door paneermeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. In pan 2 1/2 eetlepel olie verhitten. Helft van plakken varkenshaas in ca. 5 minuten goudbruin bakken, halverwege keren. Plakken uit pan nemen en warm houden in aluminiumfolie. Rest van plakken in rest van olie op zelfde wijze bakken. Plakken over vier borden verdelen. Tomatenmengsel erover scheppen. Garneren met blaadje basilicum. Serveren met gegratineerde aardappels.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 30 g - koolhydraten 10 g

## Sinaasappel in honingsaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 sinaasappels,  
6 eetlepels bloemenhoning (AH Biologisch),  
1 zakje bourbon vanillesuiker (Oetker),  
1 bakje volle kwark (225 g, AH Biologisch),  
kaneelpoeder

### ***Bereiding***

Bereiden: 1 sinaasappel wassen en schil eraf raspen. Geraspte en andere sinaasappels dik schillen en in plakken van ca. 1 cm snijden, eventuele pitten verwijderen. In koekenpan honing met sinaasappelrasp verwarmen. Plakken sinaasappel erin leggen en op laag vuur ca. 3 minuten verwarmen. Intussen vanillesuiker door roomkwark roeren. Plakken sinaasappel over vier borden verdelen. Roomkwark ernaast scheppen. In pan achtergebleven vocht op hoog vuur in ca. 1 minuut al roerend tot stroopdikte inkoken. Stroop over kwark sprenkelen. Dun bestuiven met kaneelpoeder.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 6 g - koolhydraten 39 g

## Sinaasappel met bitterkoekjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 citroen,  
5 sinaasappels,  
50 g boter of margarine,  
50 g poedersuiker,  
12 bitterkoekjes,  
2 eetlepels amandellikeur (slijter),  
3 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
1/2 liter vanilleroomijs,  
vuurvaste schaal inhoud ca. 1 liter,  
4 coupes á inhoud ca. 2 dl,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Citroen en 1 sinaasappel uitpersen. Rest van sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlies. Met scherp mesje boven kom partjes tussen vlietjes lossnijden, hierbij sap opvangen. Opgevangen sap aan rest van sinaasappel-citroensap toevoegen.

BEREIDEN: In koekenpan laag vuur boter smelten. Poedersuiker erdoor roeren. Blijven roeren tot suiker gesmolten is, niet bruin laten worden. Sinaasappel-citroensap erdoor roeren. Bitterkoekjes in saus leggen en ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Sinaasappelpartjes en amandellikeur toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen. Sinaasappel-bitterkoekjesmengsel overdoen in schaal. In ondiepe steelpan sinaasappellikeur in ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. In elke coupe met natgemaakte ijsbolletjeslepel 1 bolletje ijs scheppen. Aan tafel likeur met lucifer aansteken en voorzichtig brandend over sinaasappel-bitterkoekjesmengsel schenken. Laten uitbranden. Mengsel naast bolletjes ijs scheppen. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 5 g - koolhydraten 62 g

## Sinaasappel-aardbeiendrank

---

Menugang Ontbijtgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml sinaasappelsap,  
250 g bevroren aardbeien,  
2 bevroren bananen,  
blender (of keukenmachine)

### ***Bereiding***

Bereiden: Sinaasappelsap in blender schenken. Aardbeien en bananen toevoegen en geheel tot stevige, gladde massa pureren. Smoothie overdoen in vier glazen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 0 g - koolhydraten 22 g

## Sinaasappelcake met advocaatroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 perssinaasappels,  
50 g zachte boter of margarine,  
75 g suiker,  
1 ei,  
1 eierdooier,  
100 g zelfrijzend bakmeel,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
4 eetlepels advocaat,  
4 takjes munt,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
muffinvorm met 8 uitsparingen of  
4 bakvormpjes à inhoud ca. 100 ml,  
(keukenmachine),  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. 1 Sinaasappel goed schoonboenen en helft van schil eraf raspen. Sinaasappels uitpersen. In pan sinaasappelsap aan de kook brengen en op hoog vuur tot ca. helft inkoken. Sap laten afkoelen. 4 Vormen invetten en licht bestuiven met bloem. Boter en suiker in keukenmachine (of met handmixer) luchtig wit kloppen. In kom ei en eierdooier loskloppen en langzaam, al roerend met handmixer aan botercrème toevoegen. Vervolgens 30 ml van ingekookt sinaasappelsap (rest bewaren voor saus), schilletjes en gezeefd bakmeel toevoegen en luchtig doorspatelen. Vormpjes tot 3/4 deel vullen met beslag. Vorm in braadslede zetten. Braadslede tot halverwege vormpjes vullen met kokend water. Vervolgens braadslede strak afdekken met aluminiumfolie. In folie enkele gaatjes prikken en cakes in midden van oven in ca. 40 minuten gaar stomen. Cakes uit vormpjes laten glijden en laten afkoelen.

Bereiden: Slagroom half stijfslaan en mengen met advocaat. Cakes op vier borden zetten. Overig ingekookt sinaasappelsap over de cakes scheppen. Advocaatroom erbij scheppen en garneren met takjes munt.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 27 g - koolhydraten 48 g

## Sinaasappelsalade met honing

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g suiker,  
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),  
5 sinaasappels,  
4 eetlepels vloeibare honing,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
4 theelepels (olijf)olie,  
bakpapier,  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan met dikke bodem suiker met 75 ml water op matig vuur verhitten. Suiker omroeren tot deze gesmolten is. Vuur hoog zetten en suiker ca. 5 minuten laten pruttelen, af en toe pan schudden. Vuur laag zetten en ca. 1 minuut zachtjes koken tot suiker donkerbruin kleurt. Intussen walnoten op bakpapier leggen. Gesmolten suiker over noten gieten. Laten afkoelen. Intussen sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en in dunne plakken snijden. Honing en citroensap door elkaar roeren en over sinaasappelplakken sprengelen. Plakken ca. 1 uur in de koelkast laten rusten.

Bereiden: Plasticfolie op walnoten leggen en met deegroller fijnrollen. Plakjes sinaasappel over vier borden verdelen, besprengelen met olie. Garneren met walnoten.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 10 g - koolhydraten 51 g

## Sinaasappel-yoghurtdressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 sinaasappel,  
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (125 ml, Mona),  
1/2 theelepel gemalen kardamom (potje, AH),  
1 eetlepel melk,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Helft van sinaasappel boven een kommetje dik schillen, tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen de vliesjes uitsnijden. Partjes in kleine stukjes snijden. Andere helft van de sinaasappel uitpersen. In kommetje sinaasappelsap, yoghurt, melk en kardamom tot dressing roeren. Sinaasappelstukjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 40 kilocalorieën

vet 2 g- eiwit 2 g- koolhydraten 4

## Sjalotjes in rode-wijnsaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 netje sjalotjes (250 g),  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 dl rode wijn,  
2 eetlepels rode-tuinvruchtenjam,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Sjalotjes pellen. Grote exemplaren halveren. In braadpan boter verhitten. Sjalotjes al omscheppend in ca. 5 minuten lichtbruin bakken. Wijn bij sjalotjes in pan schenken en afgedekt ca. 15 minuten koken, af en toe omscheppen. Deksel van pan nemen en wijn op hoog vuur ca. 3 minuten laten inkoken. Rode-tuinvruchtenjam in pan scheppen en al roerend laten oplossen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij fricandeau en aardappelpuree met grove mosterd.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 6 g - koolhydraten 13 g

## Sjalottenconsommé

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sjalotjes,  
3 eetlepels slagroom,  
1 eetlepel crème fraîche (bekertje á 125 ml),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
3 eetlepels pale sherry medium dry (AH),  
2 potten vleesfond (á 380 ml, AH),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 theelepel paprikapoeder

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Sjalotjes pellen. 2 Sjalotjes snipperen en apart houden, rest van sjalotjes in -ringen snijden. In kom slagroom halfstijf kloppen. Crème fraîche erdoor kloppen.
2. In soeppan olie verhitten. Sjalotringen ca. 5 minuten goudbruin bakken. Sherry erover schenken. Fond en 1 pot (van fond) water erbij schenken en aan de kook brengen. Bouillon afgedekt ca. 2 uur laten trekken.
3. Gesnipperde sjalotjes in andere pan doen. Zeef op pan zetten. Bouillon door zeef op sjalotjes schenken. Bouillon op smaak brengen met zout en peper. (Gekookte sjalotringen worden niet meer gebruikt)
4. In warme soepkommen bouillon scheppen. Roommengsel op soep scheppen en laten smelten. Met vork losjes doorroeren zodat spiraal ontstaat. Voor opdienen met paprikapoeder bestuiven.

Bereiden: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

125 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 9 g -  
koolhydraten 3 g

## Slarolletjes met tahoe curry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 dikke preistengel,  
150 g haricots verts,  
1 blok tahoe naturel (375 g),  
1 krop ijsbergsla,  
2 eetlepels milde currypasta (Patak's),  
1 zakje santen (30 g, Conimex),  
1 bakje taugé (125 g, AH),  
4 takjes koriander,  
magnetronschaal inhoud ca. 21/2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Prei wassen en in dunne ringen snijden. Haricots verts wassen en schoonmaken. Tahoe in kleine blokjes snijden. Van ijsbergsla voorzichtig 8 mooie grote bladen halen en onder koud water afspoelen. In magnetronschaal preiringen met currypasta mengen. In magnetron prei en currypasta ca. 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Santen met 11/2 dl water door currymengsel roeren. Tahoe, haricots verts en taugé toevoegen en alles omscheppen. In magnetron curry ca. 10 minuten op vol vermogen gaar laten worden, halverwege doorscheppen. Tahoe-groentecurry verdelen over holle kanten van slabladen. Koriander in kopje fijn knippen en over curry strooien. Slabladen voorzichtig oprollen, waarbij zijkanten van sla naar binnen moeten worden gevouwen. Serveren met pappadums (Patak's) en basmatirijst.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 15 g - koolhydraten 10 g

## Sla-wrap met limoen-chilidip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 winterwortels,  
250 g taugé,  
2 bakjes oesterzwammen (à 100 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
16 blaadjes kropsla,  
1 zakje verse basilicum,  
4 eetlepels limoensap,  
4 eetlepels Thaise chilisaus (flesje, Thai Kitchen),  
1 eetlepel bruine basterdsuiker,  
2 bakjes gerookte kipreepjes (ca. 200 g, AH),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan water aan de kook brengen. Intussen wortel schillen, in dunne plakjes snijden en plakjes halveren. Wortelplakjes ca. 1 minuut in kokend water dompelen. Taugé in vergiet doen. Wortel met kokend water over taugé gieten. Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in dunne reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten en oesterzwammen ca. 2 minuten bakken. Uit pan op bord scheppen. Sla wassen en droogslaan. Basilicum in reepjes snijden. In kom limoensap, chilisaus en suiker tot sausje kloppen. Op werkvlak telkens 2 blaadjes sla iets verspringend op elkaar leggen. Taugé, wortel, oesterzwammen, kipreepjes en basilicumblaadjes door elkaar scheppen. 2 Eetlepels saus erdoor scheppen. Mengsel over slablaadjes verdelen. Sla aan onderkant ca. 3 cm naar binnen vouwen en wraps oprollen. Rest van saus in kommetje apart erbij geven. Serveren met gele rijst.

Bereiden. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 10 g - koolhydraten 12 g

## Soep met wortel en gember

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

200 g worteltjes,  
1 kleine ui,  
20 g boter of margarine,  
1 eetlepel tomatenpuree,  
1 theelepel gemberpoeder,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
3 bosuitjes,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 eetlepel gembersiroop,  
8 soepstengels,  
staafmixer

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Worteltjes schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. In hoge (soep)pan boter verhitten. Wortel en ui toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten smoren. Tomatenpuree en gemberpoeder erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Fond toevoegen en geheel aan de kook brengen. Wortel afgedekt in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar koken. Soep van vuur af met staafmixer pureren. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.

**BEREIDEN:** Crème fraîche en 1/4 liter water door soep roeren. Soep al roerend aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout, peper en gembersiroop. Soep nogmaals goed doorroeren en in vier diepe borden scheppen. Garneren met bosui. Serveren met soepstengels.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 6 g - koolhydraten 15 g

## Soesjes met sinaasappelroom

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

50 g boter of margarine,  
mespunt zout,  
60 g bloem,  
2 eieren,  
4 blaadjes witte gelatine,  
2 sinaasappels,  
1 bekertje slagroom (250 ml),  
2 eetlepels suiker,  
1 dl vanillevla,  
poedersuiker uit strooibus,  
zilverbillen (potje, Baukje),  
spuitzak met grote, gladde spuitmond,  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Bakplaat bekleden met bakpapier. In pan 1 dl water aan de kook brengen. Boter toevoegen en laten smelten. Zout en bloem toevoegen en blijven roeren tot bal deeg ontstaat. Van vuur af eieren één voor één door deeg roeren. Met behulp van 2 dessertlepels 20 bergjes deeg op bakplaat scheppen. In midden van oven soesjes in 15 à 20 minuten lichtbruin en gaarbakken, na 10 minuten baktijd oventemperatuur verlagen naar 200 °C of gasovenstand 4. Oven uitschakelen en soesjes nog ca. 5 minuten laten staan. Soesjes op rooster leggen en laten afkoelen. Intussen in kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. 1 Sinaasappel goed schoonboenen. Schil eraf raspen. Sinaasappels uitpersen en 11/2 dl sap afmeten. In pannetje 2 eetlepels water aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen. Al roerend gelatine in heet water oplossen. Sinaasappelsap erdoor roeren en iets lobbijg laten worden. Intussen 11/2 dl slagroom stijfkloppen met 1 eetlepel suiker. Sinaasappelmengsel door vla roeren. Sinaasappelrasp en slagroom erdoor spatelen. In koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Soesjes aan zijkant opensnijden. Sinaasappelroom doorkloppen met mixer of garde en overdoen in spuitzak. Sinaasappelroom in soesjes spuiten. Rest van slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Soesjes over vier bordjes verdelen. Bestrooien met poedersuiker. Garneren met slagroom en zilverbillen.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

eiwit 9 g - vet 36 g - koolhydraten 28 g

## Soja-bananendrank

---

Menugang Ontbijtgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g tofu,  
175 ml sojamelk,  
4 bevroren bananen,  
1 eetlepel vloeibare honing,  
1 eetlepel vanillesuiker,  
1 theelepel cacao poeder,  
blender (of keukenmachine)

### ***Bereiding***

Bereiden: Tofu in stukjes snijden. Tofu en sojamelk in blender doen en kort pureren. Bananen, honing, vanillesuiker en cacao poeder toevoegen en geheel tot stevige, gladde massa pureren. Smoothie overdoen in vier glazen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 188 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 3 g - koolhydraten 33 g

## Sojadipsaus

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 gehakte bosuitjes,  
1/2 cm verse gember,  
3 eetlepels ketjap manis,  
1 eetlepel vloeibare honing,  
eetlepel sherry,  
1 theelepel sambal oelek,  
1 theelepel sesamolie,  
1 teentje knoflook

### ***Bereiding***

Bereiden: Bosuitjes schoonmaken en fijnhakken. Gember schillen en fijnhakken. In kommetje ketjap, honing, sherry, sambal en sesamolie. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bosuitjes en gember erdoor roeren.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 1 g - koolhydraten 10 g

## Sojadressing met sesamolie

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels pijnboompitten (zakje á 100 g, Star),  
3 eetlepels olie,  
2 eetlepels citroensap,  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 theelepel sesamolie (Chinese Emperor),  
10 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),  
peper,  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In droge koekenpan pijnboompitten ca. 2 minuten roosteren. Olie, citroensap, sojasaus, sesamolie en 1 eetlepel water tot dressing roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over sla verdelen en bestrooien met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 90 kilocalorieën  
vet 10 g- eiwit 1 g- koolhydraten 0 g

## Spaanse aardappeltortilla

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

40 g boter of margarine,  
1 zakje aardappelschijfjes (diepvries, 450 g),  
3 stoneleeks,  
1 bakje paprikamix (175 g, AH),  
6 eieren (L),  
zout,  
peper,  
2 bakjes Griekse salade (AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: In hapjespan boter verhitten en aardappelplakjes al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Intussen stoneleeks in schuine stukjes snijden. Stoneleeks en paprikablokjes ca. 1 minuut al omscheppend meebakken. Intussen eieren loskloppen met zout en peper. Eieren over aardappelplakjes schenken en aardappel omscheppen tot eieren enigszins beginnen te stollen. Dan geheel aandrukken, deksel op pan leggen en tortilla in ca. 8 minuten laten stollen. Tortilla in 4 punten snijden en over vier borden verdelen. Salade ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 27 g - koolhydraten 32 g

## Spaanse cheeseburger

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (olijf)olie,  
4 Spaanse tartaartjes,  
1 tomaat,  
75 g manchego (kaas),  
4 ciabattabroodjes (met olijf),  
1/2 bakje knoflooksaus (à 170 g, AH),  
1 zakje slamelange (100 g),

### ***Bereiding***

Bereiden: In koekenpan olie verhitten. Onderkant tartaartjes in ca. 2 minuten bruinbakken. Tomaat wassen. Tomaat en kaas elk in 4 plakjes snijden. Tartaartjes keren en op elk tartaartje plakje tomaat leggen. Afdekken met plakje kaas. Tartaartjes afgedekt op matig hoog vuur in nog ca. 4 minuten bruinbakken en kaas laten smelten. Ciabatta's opensnijden en snijvlakken bestrijken met knoflooksaus. Onderkanten op vier borden zetten. Sla erover verdelen. Cheeseburgers erop leggen. Beetje knoflooksaus erop scheppen en bovenkant van ciabatta erop leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 30 g - koolhydraten 42 g

## Spaanse vegetarische burgers

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

16 groene olijven gevuld met amandelen (potje, Carbonell),  
4 takjes peterselie (zakje à 30 g),  
2 sjalotjes,  
4 eetlepels rozijnen,  
4 eetlepels (droge) sherry,  
400 g vegetarische mix (Tivall),  
4 eetlepels paneermeel,  
4 theelepels tomatenpuree,  
zout,  
2 teentjes knoflook,  
3 eetlepels (olijf)olie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Olijven fijnhakken. Peterselie fijnknippen. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In kom rozijnen, sherry, olijven, mix, paneermeel, tomatenpuree, peterselie, sjalotje en zout doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen en alles goed door elkaar kneden tot smeug mengsel. Van mengsel 8 stevige burgers vormen.
2. Burgers bestrijken met olie en op hete barbecue ca. 10 minuten roosteren. Regelmatig keren en zonodig tussentijds bestrijken met olie. Burgers op borden leggen en serveren met romige tomatensaus, rijst en sla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 25 g -  
koolhydraten 73 g

## Spaghetti met courgettesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

1 courgette (ca. 300 g),  
1 kleine groene appel (Granny Smith),  
1 eetlepel citroensap,  
1/2 rode paprika,  
1 plak gekookte ham (ca. 100 g),  
1 sjalotje,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 1/2 theelepel kerriepoeder,  
3 theelepels bouillonpoeder, zout,  
150 g (meergranen)spaghetti,  
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),  
peper,  
staafmixer

### **Bereiding**

BEREIDEN: Courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Appel wassen, halveren, klokhuis verwijderen, in kleine blokjes snijden en besprenkelen met citroensap. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Ham in blokjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In hoge pan boter verhitten. Sjalot en kerriepoeder ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Courgette toevoegen en onder voortdurend omscheppen ca. 2 -minuten meebakken. Bouillonpoeder en 1 1/2 dl water toevoegen en courgette afgedekt ca. 5 minuten laten stoven. Intussen in pan met ruim water en zout spaghetti in ca. 8 minuten beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Van vuur af courgette met staafmixer pureren. Crème fraîche, appel, paprika en ham erdoor scheppen en saus afgedekt in ca. 5 minuten warm laten worden, af en toe roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti over twee borden verdelen en saus erover scheppen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën  
vet 14 g - eiwit 22 g - koolhydraten 70 g

## Spaghetti met gorgonzola-speksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

300 g spaghetti,  
zout,  
100 g spekreepjes (AH),  
1 sjalotje,  
2 stengels bleekselderij,  
200 g Gorgonzola,  
200 ml koffieroom,  
1 theelepel tijm,  
(versgemalen) peper,  
1/2 zakje verse bieslook (à 25 g)

### **Bereiding**

BEREIDEN: Spaghetti met zout koken volgens gebruiksaanwijzingen. In hapjespan spekreepjes in ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Gorgonzola in stukjes snijden. Sjalot en bleekselderij ca. 2 minuten met spek meebakken. Koffieroom, Gorgonzola en tijm toevoegen. Al roerend zachtjes verwarmen tot kaas gesmolten is. Op smaak brengen met peper. Spaghetti afgieten en op vier borden scheppen. Saus erover verdelen. Bieslook erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 610 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 24 g - koolhydraten 59 g

## Spaghetti met italiaanse gehaktsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik gepelde tomaten (400 g),  
2 tomaten,  
1 ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 blikje artisjokbodems (ca. 185 g, Royal Mail), 50 g olijven met  
piment (potje, Drossa), 400 g spaghetti,  
zout, peper,  
3 eetlepels olijfolie,  
500 g gehakt,  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
1 blikje tomatenpuree (70 g),  
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Tomaten uit blik en verse tomaten in stukjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. Artisjokbodems in reepjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Spaghetti in ruim kokend water met zout volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
2. In braadpan olie verhitten. Gehakt in ca. 5 minuten rul bakken. Ui, knoflook en tomaten ca. 2 minuten meebakken. Wijn, tomatensap uit blik, tomatenpuree en Italiaanse kruiden toevoegen en saus ca. 2 minuten zachtjes doorkoken. Artisjokken en olijven toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti over vier borden verdelen. Saus erover scheppen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 800 kilocalorieën  
eiwit 38 g - vet 34 g -  
koolhydraten 81 g

## Spaghetti met knoflook en olie

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

300 g spaghetti,  
8 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse peterselie (à 30 g),  
1 dl (olijf)olie,  
2 gedroogde chillipepertjes (zakje à 10 g, Silvo),  
2 eetlepels citroensap,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### **Bereiding**

BEREIDEN: In pan spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. In (steel)pan olie verhitten. Knoflookplakjes in ca. 2 minuten glazig fruiten. Chilipepertjes toevoegen en ca. 3 minuten meefruit. Citroensap erdoor roeren. Van vuur af iets laten afkoelen en peterselie erdoor scheppen. Spaghetti afgieten. Olie-knoflookmengsel door spaghetti scheppen. Op smaak -brengen met zout en peper. Spaghetti over vier borden verdelen. (Eventueel nog wat (olijf)olie naar smaak erover sprenkelen). Serveren met (versgeraspte) Parmezaanse kaas.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 9 g - koolhydraten 53 g

## Spaghetti met paprika-gehaktsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

300 g rundergehakt,  
100 g chorizo worst (plakjes),  
1 ui,  
1 groene paprika,  
2 theelepels pikante paprikapoeder,  
2 theelepels Italiaanse kruiden,  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
300 g spaghetti,  
zout,  
peper,  
50 g geraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In hapjespan gehakt al omscheppend in ca. 5 minuten rul bakken. Intussen chorizo in dunne reepjes snijden. Aan gehakt toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Ui pellen en fijnsnipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine stukjes snijden. Ui, paprika en paprikapoeder aan gehakt toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Italiaanse kruiden en tomatenblokjes met vocht erdoor roeren. Nog ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Spaghetti met zout koken volgens gebruiksaanwijzing. Afgieten en op vier borden scheppen. Saus op smaak brengen met zout en peper en over spaghetti verdelen. Parmezaanse kaas apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 640 kilocalorieën

Vet 30 g - eiwit 33 g - koolhydraten 59 g

## Spekrösti

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

750 g aardappels (vastkokend),  
1 ui,  
40 g boter of margarine,  
100 g ontbijtspek (plakjes),  
zout

### **Bereiding**

Voorbereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met 1 liter water en zout aardappels ca. 20 minuten koken. Aardappels afgieten en laten afkoelen.

Bereiden: Boven kom aardappels met grove rasp raspen. Ui pellen en heel fijn snipperen. Ontbijtspek in dunne reepjes snijden. In koekenpan 25 g boter verhitten. Ui en spek al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Aardappelrasp toevoegen en bestrooien met zout. Op halfhoog vuur aardappelrasp al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Aardappelrasp in koekenpan tot koek vormen en licht aandrukken. Op laag vuur ca. 10 minuten bakken (niet meer omscheppen!). Rest van boter in kleine stukjes snijden en langs rand van aardappelkoek in pan laten glijden. Nog ca. 5 minuten bakken. Aardappelkoek (= rösti) in vieren snijden.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

eiwit 7 g - vet 18 g - koolhydraten 30 g

## Sperziebonen-aardappelomelet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

zout,

1 zak panklare sperziebonen (500 g),

2 tomaten,

2 sjalotjes,

3 eieren,

3 eetlepels melk,

1/4 theelepel kruidnagelpoeder,

1/4 theelepel nootmuskaat,

peper,

2 eetlepels (olijf)olie,

150 g magere spekreepjes (bakje á 250 g),

1/2 zakje aardappelgoltjes (á 450 g, CélaVita),

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 80 g, Grozette)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout sperziebonen ca. 5 minuten koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. In kom eieren loskloppen met melk, kruidnagelpoeder, nootmuskaat, zout en peper. In grote koekenpan olie verhitten. Sjalot en spekreepjes ca. 3 minuten al omscheppend zachtjes bakken. Sperziebonen afgieten. Sperziebonen, tomaatreepjes en aardappelgolfjes toevoegen in grote koekenpan en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Eiermengsel erover schenken en in ca. 10 á 12 minuten zachtjes laten stollen. Bovenkant bestrooien met kaas. Omelet in vieren snijden. Op twee borden elk 2 punten van omelet leggen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën

vet 43 g - eiwit 35 g - koolhydraten 37 g

## Spiegeleieren uit Spanje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 eetlepels (olijf)olie,  
1 pakje gesneden uien (150 g),  
1 pakje paprikamix (175 g),  
2 teentjes knoflook,  
2 takjes tijm (zakje á 15 g),  
1 dl Tomato Fritto (pakje á 375 ml, Heinz),  
4 (scharrel)eieren, zout, peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In koekenpan olie verhitten. Uien en paprikamix toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. ca. 2 minuten zachtjes bakken. Intussen tijmblaadjes van takjes nemen. Tijmblaadjes en tomatensaus aan paprikamengsel toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Eieren erboven breken, eierdooiers stuk prikken en eieren afgedekt in ca. 5 minuten laten stollen. Bestrooien met zout en peper. Serveren met brood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 15 g - koolhydraten 13 g

## Spiesjes van tempeh en courgette

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 blok tempeh,  
1 grote courgette,  
1 bakje taugé (125 g),  
4 eetlepels zonnebloemolie,  
4 eetlepels sojasaus,  
1 eetlepel zonnebloemolie,  
1 theelepel sambal badjak,  
2 bolletjes gember,  
2 theelepels gembersiroop,  
1/4 bosje verse selderij,  
8 satehprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Tempeh in blokjes van 2 bij 2 cm snijden. Courgette in lengte halveren en in plakjes van 2 cm snijden. Aan prikkers om en om tempeh en courgette rijgen. In grote koekenpan 3 eetlepels olie verhitten. Spiesjes in ca. 10 minuten rondom gaar bakken. Intussen taugé in zeef onder heet stromend water afspoelen. Laten uitlekken. In steelpan sojasaus, sambal, gembersiroop en rest van olie tot saus kloppen. Gember fijnsnijden en erdoor roeren. Op zacht vuur ca. 5 minuten verwarmen. Taugé op midden van vier borden leggen. Op elk bord 2 spiesjes leggen. Saus erover en erlangs schenken. Selderij erboven fijnknippen. Serveren met wilde en witte rijst en peultjes met kerstomaatjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 15 g -  
koolhydraten 16 g

## Spiesjes van vleeswaren en sla

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

5 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
2 theelepels grove mosterd,  
1 theelepel vloeibare honing,  
(versgemalen) zwarte peper,  
6 (even) grote bladen ijsbergsla,  
ca. 250 g flinterdun gesneden vleeswaren naar keuze (zoals  
pastrami, lamsham of kipfilet),  
12 satéprikkers

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje olie, balsamicoazijn, mosterd, honing en peper tot dressing kloppen. Bladen ijsbergsla wassen en uitslaan. Plakjes vleeswaren over holle kanten van slabladen verdelen en voorzichtig oprollen. Rolletjes elk in 4 gelijke stukjes snijden. Vleesrolletjes aan satéprikkers rijgen en serveren met mosterddressing.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 1 g

## Spinazie à la crème

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 1/2 kg verse spinazie,  
1 ui,  
zout,  
1 eetlepel boter of margarine,  
150 g Zacht & Luchtig (á 200 g, Monchou),  
peper,  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Spinazie goed wassen en slechte blaadjes eruit halen. Spinazie met aanhangend water (dus spinazie niet uitslaan) in grote pan doen. Ui pellen en snipperen. Op halfhoog vuur spinazie afgedekt in ca. 5 minuten laten slinken. Regelmatig omscheppen. Bestrooien met zout, en spinazie afgedekt nog ca. 3 minuten zachtjes koken. In vergiet laten uitlekken en met (houten) lepel meeste vocht eruit drukken. In braadpan boter verhitten en ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Spinazie en 'Zacht & Luchtig' erdoor scheppen. Al omscheppend 'Zacht & Luchtig' laten smelten. Spinazie op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Serveren met gebakken ham en rösti.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën  
vet 10 g - eiwit 10 g - koolhydraten 6 g

## Spinazie met citroendressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 gele paprika,  
1 kg verse spinazie,  
1 citroen,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika wassen, schoonmaken en halveren. Paprikahelften met schil bovenop grillplaat leggen. Plaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en paprika in ca. 15 minuten roosteren tot schil zwartgeblakerd is. Intussen spinazie goed wassen en slechte blaadjes eruit halen. Spinazie met aanhangend water (dus spinazie niet uitslaan) in grote pan doen. Citroen uitpersen. In schaal 2 eetlepels citroensap (rest wordt niet gebruikt), olie, zout en peper tot dressing roeren. Paprika in kom leggen, afdekken en ca. 10 minuten laten staan. Met puntig mesje schil van paprika trekken. Paprika in reepjes snijden. Reepjes halveren.

BEREIDEN: Op halfhoog vuur spinazie afgedekt in ca. 5 minuten laten slinken. Bestrooien met zout en spinazie nog ca. 3 minuten zachtjes koken. Spinazie in vergiet laten uitlekken en met (houten) lepel meeste vocht eruit drukken. Spinazie en paprikareepjes door dressing scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met varkensfiletlapjes en pasta.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 5 g - koolhydraten 4 g

## Spinazie met geitenkaas

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

3 sneetjes (oud) witbrood,  
2 teentjes knoflook,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 kilo verse spinazie,  
1 rode ui,  
150 g verse geitenkaas (Bettine Blanc),  
zout,  
peper,  
keukenpapier

### **Bereiding**

Voorbereiden: Korsten van brood snijden. Brood in blokjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. In wok of koekenpan helft van olie verhitten en helft van knoflook ca. 1 minuut bakken. Broodblokjes toevoegen en in ca. 2 minuten bruin bakken. Croûtons op keukenpapier laten uitlekken. Spinazie schoonmaken, wassen en laten uitlekken.

Bereiden: Ui pellen en snipperen. Rest olie in wok verhitten en ui en rest knoflook hierin ca. 2 minuten fruiten. Spinazie in gedeelten toevoegen en ca. 4 à 5 minuten roerbakken tot blaadjes geslonken en gaar zijn. Vrijkomend vocht afgieten. Geitenkaas in blokjes snijden. Spinazie met zout en peper (en eventueel scheutje olie) op smaak brengen. Geitenkaas en croûtons over spinazie verdelen. Direct serveren. Serveren met bijvoorbeeld gegrilde zwaardvissteak.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 15 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 22 g koolhydraten 13 g

## Spinazie met limoen en omeletrolletjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen,  
4 eieren,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
8 eetlepels olie,  
4 teentjes knoflook,  
4 zakken panklare spinazie (à 300 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Limoen onder koud water goed schoonboenen en met zesteur sliertjes van schil trekken (of met scherp mesje dun schillen en schil in ragfijne reepjes snijden). Limoen uitpersen en sap in kom schenken. In kom eieren loskloppen met zout en peper. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Helft van eimengsel in pan schenken en aan weerszijden in ca. 4 minuten goudbruin bakken. Van rest eimengsel ook omelet bakken. Intussen in wok 6 eetlepels olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Spinazie in gedeelten toevoegen en om en om in ca. 4 minuten roerbakken. Spinazie uit wok voorzichtig door limoensap scheppen en bestrooien met limoensliertjes. Ei uit pan op bord scheppen, oprollen en in plakjes snijden. Spinazie serveren met omeletrolletjes en bijvoorbeeld lamskoteletjes en witte en wilde rijst.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 29 g - koolhydraten 4 g

## Spinazie met pastrami en dille

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spinazie,  
4 plakjes pastrami,  
2 bosuitjes,  
1 teentje knoflook,  
10 g verse dille,  
2 eetlepels roerbakolie,  
1 eetlepel oestersaus,  
(versgemalen) zwarte peper,  
(zout)

### ***Bereiding***

Bereiden: Spinazie schoonmaken, wassen en goed laten uitlekken. Pastrami in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Dille fijnknippen. In wok of grote braadpan olie verhitten. Pastrami kort roerbakken, tot reepjes knapperig zijn. Uit pan scheppen. Knoflook in pan doen en ca. 10 seconden op hoog vuur roerbakken. Bosui en spinazie toevoegen en 3 minuten roerbakken. Dille en oestersaus erdoor scheppen. Van vuur af bestrooien met peper. (Op smaak brengen met zout.) Pastrami erover strooien.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 13 g - koolhydraten 5 g

## Spinazie, pittige

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kilo verse spinazie,  
2 eetlepels olie,  
1 ui,  
1 rode paprika,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel sambal oelek,  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Spinazie wassen en uitzoeken. In wok of hapjespan 1 eetlepel olie verhitten. Spinazie toevoegen en in ca. 5a 7 minuten laten slinken, af en toe omscheppen. Intussen ui pellen en in ringen snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Knoflook pellen. Spinazie overdoen in vergiet en goed laten uitlekken. Achtergebleven kookvocht weggooien. In zelfde pan rest van olie verhitten. Ui, paprika en sambal toevoegen. Knoflook erboven uitpersen. Ui-paprikamengsel al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Spinazie toevoegen en nog ca. 1 à 2 minuten al omscheppend meewarmen. Op smaak brengen met zout. Serveren bij kip.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 5 g - koolhydraten 4g

## Spinazieomeletjes met surimi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g spinazie à la crème (diepvries, deelblokjes)

500 g vastkokende aardappels,

6 eieren,

zout,

(versgemalen) peper,

10 g knoflookbieslook,

1 bakje surimiflakes (125 g, AH),

ca. 5 eetlepels (olijf)olie,

3/4 theelepel djinten (gemalen komijn),

6 eetlepels sugo Italiano pikant (pakje, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: (Van tevoren spinazie in zeef in ca. 2 1/2 uur laten ontdooien.) Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden (tot gebruik onder water bewaren). In kom eieren loskloppen met spinazie, zout en peper. Bieslook fijnknippen. Surimiflakes klein snijden en omscheppen met 1 eetlepel olie, helft van bieslook en peper. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Aardappelblokjes in ca. 12 minuten lichtbruin bakken; af en toe omscheppen. In andere koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. 1/4 Deel van eimengsel in pan scheppen en op laag vuur laten stollen. Als onderkant gestold is omelet keren en andere zijde laten stollen. Omelet op voorverwarmd bord laten glijden. Ca. 1/2 eetlepel olie verhitten en op dezelfde manier nog 3 omeletten bakken. Aardappels bestrooien met (weinig) zout en djinten. Sugo erdoor roeren en ca. 2 minuten zachtjes laten sudderen. Omeletjes op vier borden leggen. Aardappelblokjes over één helft verdelen. Surimiflakes erop scheppen. Omeletjes dubbelklappen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën

eiwit 16 g - vet 25 g - koolhydraten 26 g

## Spinaziequiche

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

7 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
500 g spinazie,  
200 g feta,  
1 zakje verse basilicum,  
3 eieren,  
3 eigelen,  
2 1/2 dl crème fraîche,  
zout,  
peper,  
nootmuskaat,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
bakpapier,  
blindbakvulling (kookwinkel) of droge peulvruchten,  
springvorm doorsnede ca. 24 cm

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan ruim water aan de kook brengen. Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Springvorm invetten en bekleden met bladerdeeg. Met vork gaatjes in bodem prikken. Bakpapier op bodem leggen en blindbakvulling of peulvruchten erop leggen. In midden van oven bodem ca. 10 minuten bakken. Bakpapier met blindbakvulling uit vorm nemen en bodem nog ca. 5 minuten in oven bakken. Intussen spinazie wassen en steeltjes eraf breken. Spinazie in vergiet doen, kokend water erover schenken en afspoelen met koud water. Met pollepel vocht uit spinazie drukken. Spinazie iets fijner snijden. Feta in stukjes snijden. Basilicum in reepjes knippen. In kom eieren met crème fraîche, zout, peper en snufje nootmuskaat loskloppen. Spinazie, feta en basilicum erdoor mengen. Mengsel in vorm scheppen. Quiche in midden van oven in 20 à 30 minuten gaar bakken. Uit oven quiche voor serveren 5 à 10 minuten laten staan.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 950 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 82 g - koolhydraten 29 g

## Spinazierolletjes met mozzarella

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kilo spinazie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 teentjes knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 mozzarellakaasje (125 g, Polenghi)

### ***Bereiding***

Bereiden: Spinazie schoonmaken en wassen. In grote pan helft van spinazie met aanhangend water aan de kook brengen en iets laten slinken. Rest van spinazie toevoegen en geheel in ca. 3 minuten laten slinken. In vergiet spinazie goed laten uitlekken. (Niet fijnhakken!) Peper en zout erdoor mengen. Knoflook pellen en in lengte halveren. In grote koekenpan 1 1/2 eetlepel olie licht verwarmen en hierin gehalveerde knoflookteentjes ca. 1 minuut meewarmen, zonder ze te laten kleuren. Knoflookolie van vuur nemen en boven kopje door zeef schenken. Mozzarella in 8 plakjes snijden. Goed uitgelekte spinazie in 8 porties verdelen en elke portie tot rolletje vormen, iets stevig drukken. In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en spinazierolletjes hierin op laag vuur kort bakken. Spinazierolletjes keren en bedekken met plakjes mozzarella. Mozzarella iets laten smelten. Rolletjes over vier borden verdelen en op ieder rolletje wat knoflookolie sprenkelen. Serveren met lamskoteletjes en pasta.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 11 g -koolhydraten 3 g

## Spinaziesalade met sinaasappel

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spinazie,  
150 g magere spekblokjes,  
4 sneetjes (oud) witbrood,  
4 sinaasappels,  
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman), 2 eetlepels olie,  
2 zakjes slamix met tuinkruiden (Duyvis), 2 bakjes tuinkers,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Spinazie schoonmaken, wassen en grof hakken. In vergiet spinazie goed laten uitlekken. In koekenpan spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Korstjes van brood snijden en brood in kleine blokjes snijden. Spekblokjes met schuimspaans uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Broodblokjes bij spekvet in de pan doen en in ca. 3 minuten al omscheppend goudbruin bakken.
2. Bereiden: 2 Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vlietjes uitsnijden. Andere sinaasappels uitpersen. In kommetje mosterd, sinaasappelsap, olie en slamix tot sausje kloppen.
3. In kom goed uitgelekte spinazie en sausje door elkaar scheppen. Spinazie over vier bordjes verdelen. Spek- en broodblokjes en partjes sinaasappel erover verdelen. Tuinkers boven salade fijnknippen. Serveren met bijvoorbeeld warm (bruin) stokbrood of mueslibrood.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 22 g -  
koolhydraten 22 g

## Spinazietaart met pijnboompitten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g spinazie,  
4 bosuitjes,  
2 eetlepels olie,  
zout,  
peper,  
1/2 theelepel (versgeraspte) nootmuskaat,  
5 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
100 gram geraspte bele gen kaas,  
2 (scharrel)eieren,  
2 dl sla groom,  
1 zakje pijnboompitten (75 g, Zonnatura),  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
springvorm doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Spinazie schoonmaken, wassen en grof hakken. In vergiet spinazie goed laten uitlekken. Bosuitjes schoonmaken, wassen en in fijne ringetjes snijden. In grote pan olie verhitten, spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend in ca. 3 minuten laten slinken. Bosuitjes, zout, peper en nootmuskaat toevoegen en nog ca. 2 minuten zachtjes stoven. In vergiet laten uitlekken. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Springvorm invetten. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap ca. 2 cm. groter dan vorm. Springvorm bekleden met bladerdeeg en daarbij opstaande rand vormen. Hier en daar met vork gaatjes in deeg prikken. In midden van oven bladerdeegbodem ca. 10 minuten bakken. Deegbodem uit oven nemen en eventueel bodem omlaag duwen met bolle kant van eetlepel. Kaas over bodem strooien. Goed uitgelekte spinazie hierover verdelen. In kom eieren en slagroom met zout en peper loskloppen en mengsel over spinazie schenken. Pijnboompitten over bovenkant van taart verdelen. Spinazietaart midden van oven in ca. 25 minuten verder gaar en goudbruin bakken. Serveren met sla.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 705 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 59 g -  
koolhydraten 24 g

## Spitskool uit de römertopf

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

400 g rundergehakt,  
1 zakje kruidenmix voor gehakt met paprika (40 g, Silvo),  
2 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),  
1 blikje ananasstukjes (netto 227 g, Dole),  
1 rode paprika,  
1 zakje gesneden spitskool (250 g),  
1 zak krielaardappeltjes (450 g, CélaVita),  
2 eetlepels boter of margarine,  
römertopf inhoud ca. 2 liter

### **Bereiding**

BEREIDEN: Römertopf ca. 15 à 20 minuten in koud water zetten. Intussen gehakt mengen met kruidenmix. Van gehakt balletjes van ca. 3 cm maken. Op plat bord kokos strooien. Balletjes door kokos wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met kokos. In zeef ananas laten uitlekken (vocht wordt niet gebruikt). Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Gehaktballetjes, ananas, paprikareepjes, spitskool en aardappeltjes in römertopf door elkaar scheppen. Boter in klontjes erover verdelen. Römertopf afgedekt in midden van koude oven zetten. Oven instellen op 200 °C of gasovenstand 4. Schotel in ca. 1 uur gaar stoven.

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 26 g - koolhydraten 35 g

## Spitskool-andijviesalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak panklare spitskool (300 g),  
1 1/2 rode grapefruit,  
4 eetlepels zoete witte vermout,  
1/2 theelepel gemalen kardemom,  
1 eetlepel karwijzaad,  
4 eetlepels mayonaise,  
1 eetlepel appel-ciderazijn (AH Biologisch),  
zout,  
peper,  
1/2 zak panklare andijvie (à 250 g)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In waterkoker of pan 1 liter water aan de kook brengen. Spitskool in vergiet doen en kokend water erover schenken. Goed laten uitlekken. 1/2 Grapefruit uitpersen. Andere grapefruit boven kom dik schillen tot op vruchtvlees en partjes tussen vliesjes uit snijden, hierbij sap opvangen. In steelpan grapefruitsap (uitgeperst en opgevangen), vermout en kardemom tot ca. 5 eetlepels inkoken. In droge koekenpan karwijzaad ca. 1 minuut licht roosteren.

Bereiden: In kommetje 2 eetlepels mayonaise losroeren met 3 eetlepels ingekookt sap, azijn en karwijzaad. Op smaak brengen met zout en peper. Sausje, kool en andijvie door elkaar scheppen. Rest van mayonaise losroeren met 2 eetlepels ingekookt sap. Op smaak brengen met zout en (ruim) peper. Salade overdoen in schaal. Grapefruitpartjes erop leggen en grapefruitmayonaise erop scheppen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten, Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 165 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 13 g - koolhydraten 9 g

## Spitskoolstampot met chorizo

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 spitskool van ca. 1 kg,  
750 g kruimige aardappels,  
1 grote ui,  
150 g chorizo (stukje),  
1 theelepel tijm,  
1/2 vleesbouillontablet,  
1 theelepel karwijzaad (kummel),  
1 rookworst à 250 g

### ***Bereiding***

Bereiden: Spitskool schoonmaken, wassen en in grove repen snijden. Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Ui pellen, halveren en in ringen snijden. Chorizo in blokjes snijden. In braadpan chorizo in ca. 4 minuten zachtjes uitbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet ui zachtjes ca. 1 minuut fruiten. Spitskool, aardappel en tijm al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Bouillontablet erboven verkruimelen en ca. 1 1/2 dl water en karwij toevoegen. Met deksel schuin op pan aardappel en spitskool in ca. 20 minuten zachtjes gaarkoken, regelmatig omscheppen. Intussen rookworst in plakjes snijden. Met stamper aardappels en spitskool grof door elkaar stampen. Rookworst en chorizo erdoor scheppen. Stampot nog even doorwarmen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 31 g -  
koolhydraten 34 g

## Springboksteak met rozemarijnjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
1 doosje kastanjechampignons (250 g),  
60 g boter of margarine,  
1 laurierblaadje, zout,  
peper,  
1 teentje knoflook,  
1 dl witte wijn (demi sec),  
1 pot wildfond (380 ml, AH),  
4 springboksteaks, 1 takje rozemarijn, keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Voorbereiden: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Plakjes in reepjes snijden. In pan 10 g boter verhitten. Sjalot en champignons ca. 5 minuten zachtjes fruiten. Laurier en 2 eetlepels water toevoegen. Champignons ca. 5 minuten op zacht vuur laten stoven tot vocht is opgenomen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Knoflook pellen en pletten. In pan 10 g boter verhitten en knoflook ca. 1 à 2 minuten zachtjes fruiten. Wijn en fond toevoegen en aan de kook brengen. Saus in ca. 15 minuten tot 11/2 dl laten inkoken. Knoflook verwijderen en saus tot gebruik in koelkast bewaren.

3. Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Steaks halveren. Rozemarijnaanaldjes van takjes rissen. In braadpan 40 g boter verhitten. Steak in ca. 4 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Steaks tussen twee borden warmhouden.

4. Champignons zachtjes verwarmen. Saus aan de kook brengen. Van vuur af rest van boter met staafmixer of garde erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Rozemarijnaanaldjes erdoor roeren. Op midden van elk bord 1 à 2 eetlepels champignonsreepjes scheppen. Steaks erop leggen. Saus naast steaks scheppen. Serveren met gekookte krieltjes, wortelballetjes en kleine spruitjes.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 17 g -  
koolhydraten 2 g

## Spruitjes uit de wok

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

750 g spruitjes,  
3 bosuitjes,  
1 appel (Cox's Orange),  
3 eetlepels olie,  
1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden,  
1 dl appelsap,  
zout,  
peper

### **Bereiding**

BEREIDEN: Spruitjes schoonmaken, wassen en grote spruitjes halveren. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Appel schillen en in blokjes snijden. Olie verhitten in wok of hapjespan. Al omscheppend spruitjes en bosui ca. 3 minuten bakken. Appel en Mexicaanse kruiden ca. 2 minuten meebakken. Appelsap toevoegen en spruitjes in nog ca. 7 minuten zachtjes gaarsmoren. Serveren met gebakken aardappelpartjes en tartaartje.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 6 g- koolhydraten 11 g

## Spruitjes-stew

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

6 sjalotjes,  
750 g spruitjes,  
4 aardappels (vastkokend),  
25 g boter of margarine,  
1 theelepel chilipoeder,  
2 theelepels bouillonpoeder,  
1 theelepel tijm,  
nootmuskaat,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Sjalotjes pellen en in vieren snijden. Spruitjes schoonmaken, wassen en grote spruitjes halveren. Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. In braadpan boter verhitten. Sjalotjes met chilipoeder ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Spruitjes en aardappel erdoor scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. 1 1/2 dl water, bouillonpoeder en tijm aan spruitjes toevoegen. Met deksel schuin op pan spruitjes-stew in ca. 10 à 15 minuten zachtjes gaarstoven. Op smaak brengen met nootmuskaat en peper. Serveren met varkensfiletlapjes.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 8 g - koolhydraten 21 g

## Spumante-fruitsoep met anijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 plakje bladerdeeg (diepvries),  
1 ei,  
1/2 eetlepel gestampte muisjes (De Ruyter),  
1 vanillestokje,  
3 dl Spumante Verdi (Martini Asti),  
2 eetlepels sinaasappelmarmelade,  
1 zakje anijs-zoethoutthee (Zonnatura, sterrenmix),  
1 bak fruitsalade Hawaï (300 g, AH Huistraiteur),  
4 bolletjes roomijs,  
(1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
bakpapier

### **Bereiding**

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bladerdeegplakje in ca. 10 minuten laten ontdooien. Bakplaat bekleden met bakpapier. In kommetje ei loskloppen. Aanrecht bestuiven met bloem en deegplakje uitrollen tot 18 x 12 cm. Deeg aan bovenzijde bestrijken met ei en bestrijken met gestampte muisjes. Met mesje deeg in 8 repen snijden. Repen aan uiteinden twee slagen tegen elkaar in draaien en op bakplaat leggen. Vervolgens in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken. Vanillestokje opensnijden. In pan Spumante, marmelade en vanillestokje aan de kook brengen, theezakje erin leggen en ca. 5 minuten laten trekken (niet koken). Theezakje eruit halen, fruitsalade toevoegen en soep laten afkoelen. Vanillestokje eruit nemen, met mesje zaadjes eruit schrapen en zaadjes door soep roeren.

Bereiden: Soep in vier borden scheppen. In elk bord 1 bolletje ijs scheppen en garneren met stengels.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 8 g - koolhydraten 34 g

## Stamppot bleekselderij

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 kilo aardappels (kruimig),  
1 stronk bleekselderij,  
6 gedroogde tomaten in olie (potje, Saggi Ortaggi),  
300 g AH Boeren Bele gen Leidse kaas 30+,  
1 1/2 à 2 dl melk,  
25 g boter of margarine,  
2 theelepels (selderij)zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met weinig water in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen bleekselderij schoonmaken en in dunne plakjes snijden. In pan met weinig water bleekselderij in 5 à 7 minuten gaarkoken. Intussen gedroogde tomaten droogdeppen en in kleine stukjes snijden. Van kaas 1/3 deel grof raspen en rest in kleine blokjes snijden. Aardappels afgieten en fijnstampen. Met melk en boter tot smeùige puree roeren. Bleekselderij afgieten en met gedroogde tomaten en blokjes kaas door aardappels roeren. Stamppot op smaak brengen met (selderij)zout en peper. Geraspte kaas aan tafel over stamppot strooien. Lekker met mosterd of mosterdjus.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 26 g - koolhydraten 56 g

## Stamppot met snijbonen

---

Menugang	Stamppotten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

400 g kruimige aardappels,  
zout,  
2 pakjes panklare snijbonen (á 150 g),  
2 braadworstjes,  
25 g boter of margarine,  
1 potje witte bonen (350 g),  
1/4 dl melk

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels en snijbonen in ca. 15 minuten gaarkoken. Braadworstjes met vork hier en daar inprikken. In koekenpan boter verhitten. Braadworstjes in ca. 10 minuten bruin en gaarbakken. In zeef witte bonen onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Aardappels en snijbonen afgieten. Met pureestamper fijnstampen. Zoveel melk erdoor roeren dat smeulge puree ontstaat. Bakvet van braadworstjes en witte bonen erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Stamppot op twee borden scheppen en braadworstjes erop leggen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 750 kilocalorieën  
vet 41 g - eiwit 38 g - koolhydraten 58 g

## Stokbrood met cajunkruiden

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen (of citroen),  
2 1/2 dl halvanaise (pot à 5 dl, AH),  
2 eetlepels cajunkruiden (potje à 50 g),  
tabasco,  
1 teentje knoflook,  
5 takjes kervel,  
1 bakje bleekselderij rauwkost (150 g, AH),  
2 voorgebakken Franse stokbroden (AH),  
100 g lichtbele gen kaas (pakje à 150 g),  
1 pakje kalkoenschnitzels à la minute (ca. 250 g, AH),  
2 eetlepels olie,  
1/2 zakje slamelange (à 100 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Limoen goed schoonboenen. Schil eraf raspen. Limoen uitpersen. In kom halvanaise, limoenrasp en -sap en 1 eetlepel cajunkruiden door elkaar kloppen. Pittig op smaak brengen met tabasco. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Van kervel steeltjes afsnijden. Met scherp mes blaadjes fijnsnijden. Kervel en rauwkost door halvanaise roeren. Stokbroden ca. 10 minuten in oven leggen. Intussen van kaas korstjes afsnijden. Kaas in reepjes van ca. 2 cm snijden. Vlees bestrooien met rest van cajunkruiden. In koekenpan olie verhitten. Vlees in ca. 3 minuten gaarbakken, halverwege keren. Vlees iets laten afkoelen en in schuine repen snijden. Stokbroden horizontaal doormidden snijden. Op stokbrood halvanaisemengsel verdelen. Sla op onderste helft leggen. Vleesrepen op salade leggen. Kaas op vlees leggen. Stokbrood dichtklappen, schuin doormidden snijden.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 760 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 40 g - koolhydraten 67 g

## Stomen

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

Stomen is gezond en veelzijdig. Groenten en vlees of vis worden boven kokend water bereid, waardoor de smaak, geur en kleur, vitamines en mineralen veel beter behouden blijven en er is geen vet nodig.

Stoommethoden

Speciale stoompannen zijn er in gewone en elektrische uitvoeringen. Zonder zo'n pan kun je ook heel eenvoudig stomen, bijvoorbeeld in een roestvrijstalen vergiet of zeef die je boven een laag kokend water hangt.

Ook zijn er mooie bamboemandjes en metalen stoombloemen (die als voordeel hebben dat ze makkelijk in alle pannen passen) te koop. Voor alle methoden geldt dat de pan goed moet worden afgesloten, zodat de stoom kan circuleren.

Groente, vlees, vis... Bijna alles is geschikt om te stomen

Gestoomde oosterse groenten

Bij groenten is de stoomtijd afhankelijk van het soort groente en het formaat. Combineren is mogelijk, omdat de smaken niet in het kookwater met elkaar mengen. Kies groenten met dezelfde gaartijd en snijd ze in stukken van gelijke grootte. Reken voor bladgroenten, paddestoelen, boontjes en plakjes courgette op 3 tot 5 minuten stomen. Steviger groenten als broccoli, bleekselderij en wortel hebben 5 tot 10 minuten nodig.

Meng in stukken gesneden paksoi met gehalveerde broccoliroosjes en sugarsnaps. Stoom ze en verwarm intussen in een pannetje een laagje oestersaus met uitgeperste knoflook, citroensap en sesamolie naar smaak. Schenk het sausje over de beetgare groenten en strooi er eventueel nog bosuitjes en geroosterd sesamzaad over. Lekker met gestoomde garnalen of kip. Voor wie van pittig houdt: vervang een deel van de oestersaus door zoete chilisaus.

Tip: Stoom voor een complete vegetarische maaltijd blokjes tempé of tofu met de groenten mee en kook - indien je een stoompan hebt - in de onderpan rijst of eiermie gaar.

Varkenshaas in hoisinsaus

Vlees dat geschikt is om te grillen, kan ook goed gestoomd worden. Mals en sappig vlees met een korte bereidingstijd, zoals biefstuk, varkenshaasjes of kalfsschnitzels. Maar ook gevogelte, zoals eendenborst, kalkoen- of kipfilet en kippenbouten, is geschikt. Vanwege het weglekkende vocht en vet moet vlees onderin de stoompan. Daarboven komen de groenten en gekookte aardappels of rijst. De stoomtijd hangt af van het type vlees en de dikte.

## Stomen

---

Marineer plakjes varkenshaas in hoisinsaus met wat sinaasappelsap en honing. Meng in een kom peenjulienne met schuine stukjes bosui, sperzieboon en groene aspergetips. Leg het vlees op enkele takjes koriander in de stoommand en strooi de groentemix erover. Stoom 10 minuten, of tot vlees en groenten gaar zijn. Kook intussen de marinade in tot een lichtgebonden jus. Schep vlees en groenten op een bord. Lepel er wat jus over en bestrooi met zout, peper en blaadjes koriander. Lekker met mie of rijst.

Tip: Vlees wordt van stomen wat bleekjes. Dat valt prima te verdoezelen met een 'jasje' van kruiden, bladgroente, plakjes spek of ham of een notenkorstje. Of met een kleurige saus of jus zoals in het recept hierboven.

### Gestoomde vis met citroen-peterselieboter

Vis leent zich bij uitstek voor stomen. Filets, moten en schaal- en schelpdieren als garnalen en mosselen zijn lekker. Hele vissen kunnen ook, hoewel deze gebakken vaak beter smaken. De stoomtijd van vis is heel kort, laat de vis vooral niet té gaar worden. De stoomtijd hangt vooral samen met de dikte van de vis.

Handig: omdat stoom circuleert, hoeft de vis niet gekeerd te worden. Zo hoef je niet bang te zijn dat de vis uit elkaar valt

Witte vis is heel mager, dus daar mag best een beetje kruidenboter bij. Meng in een kom gezouten roomboter met versgemalen peper, fijngesneden peterselie, geperste knoflook en geraspte citroenschil. Leg wat takjes peterselie en rozemarijn met enkele plakjes citroen in de onderste stoominzet. Leg hierop 2 stukken witte vis, bijvoorbeeld kabeljauwhaasjes of zeewolffilet, en maal er wat peper over. Leg in de bovenste stoominzet (op een stuk ingevet bakpapier) verschillende soorten bonen als peultjes, sugarsnaps en sperziebonen. Kook in het stoomwater krieltjes in de schil en stoom vis en groenten erboven gaar. Serveer de vis met een klontje citroen-peterselieboter.

### Recepttips:

#### Gestoomde bakpau

Bakpau zijn gestoomde broodjes met een pittige vulling van vlees, kip of garnalen. Ze zijn makkelijk zelf te maken van een pak witbroodmix.

Bereid het deeg volgens de gebruiksaanwijzing. Bak 200 g gehakt rul met 1 uitgeperst teentje knoflook. Roer er 1 theelepel maïzena en naar smaak hoisinsaus, sojasaus en sambal oelek door. Maak 5 bolletjes van het deeg, vorm er een bakje van en vul dit met gehakt. Druk het deeg rond de vulling dicht. Leg de bakpau in een stoommandje en stoom ze in ca. 20 minuten boven kokend water gaar.

#### Aardappels in de schil gestoomd

Boen 4 kruimige aardappels schoon en leg ze in de stoomkorf. Stoom ze in 35-40 minuten gaar. Laat de aardappels uitdampen, snijd ze aan de bovenkant kruislings in en serveer ze met een sausje van Griekse yoghurt met komkommer, fijngehakte verse dille en zout en peper.

## Stoofpeertjes in karamel-wijnsaus

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 sinaasappel,  
100 g suiker,  
1 1/2 dl rode wijn,  
1 kaneelstokje,  
1 kilo roodkokende stoofpeertjes (Saint Rémy), Citroentrekker

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Sinaasappel onder koud stromend water goed schoonboenen. ¼ Deel van sinaasappel dus schillen. Van rest van schil met Citroentrekker sliertjes maken of met scherp mesje schil dun eraf snijden en in dunne reepjes snijden. In pan met dikke bodem suiker op zacht vuur onafgedekt langzaam laten smelten en goudbruin laten worden (= karamelliseren). Wijn, kaneelstokje, stuk sinaasappelschil en 1 1/2 dl water toevoegen. Vloeistof zachtjes aan de kook brengen. Intussen peertjes schillen, steeltjes en kroontjes eraan laten zitten. Peertjes in vloeistof leggen en afgedekt op laag vuur in ca. 1 uur gaar stoven, halverwege voorzichtig keren.

BEREIDEN: Peertjes voorzichtig uit stoofvocht nemen en in schaal zetten. Kaneelstokje en sinaasappelschil uit stoofvocht nemen. Stoofvocht op hoog vuur met sinaasappelsliertjes ca. 3 minuten laten inkoken. Saus over peertjes gieten. Serveren bij bijvoorbeeld varkensfricandeau.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 1 g- koolhydraten 49 g

## Stoofschotel met rivierkreeft

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
1 grote groene paprika,  
4 stengels bleekselderij,  
3 teentjes knoflook,  
1/2 zakje verse peterselie,  
2 bosuitjes,  
100 g boter of margarine,  
1 visbouillontablet,  
2 theelepels hot peppersauce (Casa Fiësta),  
1 eetlepel citroensap,  
300 g rivierkreeftjes (pakje à 100 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Bleekselderij schoonmaken en in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Peterselie fijnhakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In braadpan boter smelten. Ui, paprika, bleekselderij en knoflook erdoor scheppen en ca. 5 minuten heel zachtjes fruiten. Bouillontablet erboven verkruiden en hot peppersauce erdoor roeren. Ca. 25 minuten heel zachtjes laten sudderen. Citroensap, peterselie en rivierkreeftjes erdoor scheppen en nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Bosui op het laatste moment erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en enkele druppels hot peppersauce. Serveren met rijst.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 23 g - koolhydraten 6 g

## Stoofschotel met shoarmavlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 zakje mix voor kapucijners (Honig),  
2 dl tomatensap,  
1 komkommer,  
1 rode paprika,  
3 eetlepels boter of margarine,  
250 g shoarmavlees,  
1/2 pak aardappelpartjes (á 750 g, koelvitrine, AH),  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In kom mix met tomatensap ca. 10 minuten laten wellen. Intussen komkommer wassen, in lengte halveren, zaadlijst verwijderen en helften in blokjes snijden. In pan boter verhitten. Vlees in ca. 2 minuten rondom bruin bakken. Uit pan op bord scheppen. In zelfde pan aardappelpartjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Vlees, komkommer en paprika toevoegen. Mix met vocht erdoor roeren, aan de kook brengen en schotel afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten stoven. Peterselie erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën  
vet 22 g - eiwit 36 g - koolhydraten 60 g

## Stoofvlees met frites

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 uien,  
2 appels,  
400 g bieflapjes,  
1 theelepel gemberpoeder,  
peper,  
600 g ovenfrites (zak á 1 kilo, diepvries, AH),  
1 eetlepel boter of margarine,  
2 eetlepels ketjap manis,  
1/2 theelepel nootmuskaat,  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Uien pellen en in ringen snijden. Appels schillen, in vieren snijden en klokhuizen verwijderen. Parten in lengte in plakjes snijden. Bieflapjes in reepjes van ca. 1 cm dik snijden en bestrooien met gemberpoeder en peper. Ovenfrites op bakplaat uitspreiden en in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin bakken. Appel toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Ketjap, nootmuskaat en 2 eetlepels water toevoegen. Mengsel afgedekt in ca. 10 minuten op laag vuur gaar stoven. Vlees toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout. Frites over vier borden verdelen. 'Stoofvlees' ernaast scheppen. Serveren met rode kool.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën  
vet 14 g - eiwit 32 g - koolhydraten 54 g

## Südtiroler Schinken met salade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje knolselderij-julienne (150 g),  
2 appels,  
4 theelepels citroensap,  
4 eetlepels mayonaise,  
2 eetlepels slagroom,  
zout,  
peper,  
16 plakken Südtiroler schinken,  
8 sneetjes roggebrood

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pan of ketel water aan de kook brengen. Knolselderij in vergiet doen en kokend water erover schenken. Appels schillen en raspen. Citroensap over knolselderij en appel schenken. Mayonaise en slagroom door appel-selderijsalade mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade ca. 30 minuten in koelkast koud laten worden.

Bereiden: Appel-selderijsalade over vier borden verdelen. Hamplakjes dakpansgewijs ernaast leggen. Serveren met roggebrood.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 23 g - koolhydraten 42 g

## Sugar snaps met romige tortellini

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

zout,

1 zakje tortellini met champignons (250 g, Grand'Italia),

1 zakje sugar snaps (150 g),

1/2 bakje champignons fijn (à 250 g),

1 ui,

2 teentjes knoflook,

1 eetlepel boter of margarine,

2 tomaten,

1 pakje verse roomkaas met kruiden (80 g),

peper,

Keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met ruim water en zout tortellini in ca. 15 minuten beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen sugar snaps schoonmaken. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan boter verhitten en ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes bakken. Sugar snaps, champignons en 1 eetlepel water toevoegen en afgedekt in 12 à 15 minuten zachtjes beetgaar stoven. Op smaak brengen met zout. Intussen tomaten wassen en in kleine partjes snijden. Tortellini afgieten en terugdoen in pan. Roomkaas erdoor scheppen en in ca. 2 minuten op zacht vuur al roerend laten smelten. Tortellini over twee borden verdelen. Sugar snapsmengsel ernaast scheppen. Tomaatpartjes erover verdelen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 720 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 25 g - koolhydraten 91 g

## Sukadelappen in bier

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kg sukadelappen,  
1 eetlepel mosterd,  
zout,  
peper,  
1 ui,  
1 appel (Goudreinet),  
50 g boter of margarine,  
2 dl donker bier,  
2 theelepels bouillonpoeder,  
2 laurierblaadjes,  
2 kruidnagels

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Vlees bestrijken met mosterd en bestrooien met zout en peper. Ui pellen en snipperen. Appel schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden. In braadpan boter verhitten. Stukken vlees (in gedeelten) in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Ui en appel ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bier en 1 dl water langs rand van pan erbij schenken. Bouillonpoeder, laurierblaadjes en kruidnagels toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 2 1/2 uur zachtjes gaarstoven. Helft van vlees in diepvriesdoos scheppen, laten afkoelen en invriezen (ca. 2 maanden houdbaar na invriezen). Rest serveren met spruitjes en gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 2 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
vet 12 g - eiwit 27 g - koolhydraten 4 g

## Sukadelappen met tutti frutti

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 zakje tutti frutti (250 g, AH),  
1 kaneelstokje,  
helpt van het basisrecept voor sukadelappen in bier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (Van tevoren in kom tutti frutti in 1/2 liter water ca. 4 uur laten weken.) Tutti frutti afgieten. Tutti frutti, kaneelstokje en 3 eetlepels water aan sukadelappen met vocht toevoegen. Aan de kook brengen en gerecht afgedekt nog ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met broccoli en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 28 g - koolhydraten 33 g

## Sûkerbolle met boerenjongensijs

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 liter vanilleroomijs,  
2 sinaasappels,  
3 eetlepels boerenjongens,  
1/2 suikerbrood,  
25 g zachte (room )boter

### ***Bereiding***

Vorbereiden: IJs in ca. 20 minuten wat zachter laten worden. 1 sinaasappel onder stromend water schoonboenen en helft van schil er dun afraspen. Vervolgens beide sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Geraspte sinaasappelschil en boerenjongens door ijs scheppen. Boerenjongensijs in diepvries in 1 à 2 uur opnieuw laten bevroren. Suikerbrood in 8 dunne plakjes snijden. Plakjes aan beide kanten heel dun bestrijken met boter.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Plakjes suikerbrood op grillplaat onder hete grill schuiven en in ca. 2 minuten mooi goudbruin roosteren, halverwege keren. Op vier borden plakje suikerbrood leggen. Met ijslepel flinke bol boerenjongensijs op suikerbrood scheppen. Partjes sinaasappel eromheen leggen. Laatste plakjes suikerbrood erop leggen.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 1/2 à 2 uur

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 12 g - koolhydraten 60 g

## Sukiyaki

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje shii-takes (100 g),  
1 pakje tofu (375 g),  
250 g entrecote à la minute,  
5 eetlepels sojasaus (Kikkoman),  
5 eetlepels medium sherry,  
2 theelepels maïzena,  
2 eetlepels boter of margarine,  
1 zak tjad tjoï-mix (400 g),  
1/2 eetlepel suiker,  
1 pak mihoen (Go-Tan, 250 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Shii-takes met keukenpapier schoonvegen en steeltjes eraf snijden. Tofu laten uitlekken, in lengte halveren en in plakjes van 1 1/2 cm dik snijden. Plakken entrecote elk in ca. 5 stukken snijden. Sojasaus en sherry met 1/2 dl water mengen. Maïzena met 1 eetlepel water tot glad papje roeren, door sojasaus mengsel roeren. In braadpan of wok boter verhitten. Plakjes vlees al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Tjad tjoï-groenten erdoor scheppen en nog ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Sojasausmengsel nogmaals doorroeren en al roerend in pan schenken. Suiker erdoor roeren. Tofu en shii-takes aan pan toevoegen en nog ca. 5 minuten verwarmen, af en toe voorzichtig omscheppen. Intussen mihoen volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Mihoen over vier diepe borden verdelen en sukiyaki met saus erover scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

Eiwit 34 g - vet 15 g - koolhydraten 61 g

## Superkrentenbol met boerenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 superkrentenbollen (AH),  
1 1/2 eetlepel appelstroop,  
1 appel (Jona gold),  
1 eetlepel citroensap,  
1 bakje rucola,  
120 g bele gen boerenkaas (in plakken)

### ***Bereiding***

Bereiden: Met broodmes bollen halveren. Beide helften besmeren met appelstroop. Appel schillen, in dunne plakjes snijden en licht besprenkelen met citroensap. Onderste helften van bollen beleggen met appel en helft van rucola. Kaasplakken erop leggen. Overige rucola erover verdelen en bovenste helft van bol erop leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 11 g - koolhydraten 39 g

## Surimisalade met witte-wijndressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 sten gels bleekselderij,  
2 (tros)tomaten, 200 g surimiflakes,  
4 eetlepels droge witte wijn,  
2 eetlepels medium sherry,  
4 eetlepels mayonaise,  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
2 eetlepels tomatenketchup,  
chilipoeder,  
4 blaadjes kropsla,  
1/2 citroen

### ***Bereiding***

Bereiden: Met dunschiller bleekselderij schillen en in kleine blokjes snijden. Bleekselderij in vergiet scheppen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Pitjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Kokend water (van tomaat) over bleekselderij gieten. Surimiflakes in stukjes van ca. 1 cm snijden. Surimi, tomaat en bleekselderij door elkaar scheppen. In kommetje wijn, sherry, mayonaise, crème fraîche en tomatenketchup tot dressing roeren. Op smaak brengen met chilipoeder. Sla wassen, droogdeppen en over twee bordjes verdelen. Citroen in dunne plakjes snijden. Surimimengsel op sla scheppen. Dressing over surimi schenken. Garneren met schijfje citroen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

210 kilocalorieën eiwit 10 g - vet 17 g -  
koolhydraten 2 g

## Surinaams broodje met aardappelsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 Surinaamse broodjes (AH Huistraiteur),  
2 zakjes bleekselderijrauwkost (à 150 g, AH),  
300 g kant-en-klare aardappelsalade,  
4 eetlepels Surinaamse Madame Jeanet (pepers op azijn, pot,  
Moksi Patoe)

### ***Bereiding***

Bereiden: Surinaams broodje volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.  
Bleekselderijrauwkost op twee borden scheppen. Aardappelsalade erop scheppen. Peppers erover verdelen. Warme broodje ernaast leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 24 g - koolhydraten 41 g

## Syllabub

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1/2 citroen,  
3 eetlepels cream sherry,  
25 g fijne kristalsuiker,  
1/2 kaneelstokje,  
1 kruidnagel,  
mespunt piment (potje, AH),  
mespunt nootmuskaat,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
2 kaneelbiscuits (Kanelly's, pak á 150 g, Bolletje),  
(citroentrekker),  
2 wijnglazen á inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Citroen onder koud water goed schoonboenen. Met citroentrekker smalle reepjes schil van citroen trekken (of citroen met scherp mesje dun schillen en schil in smalle reepjes snijden) en in kommetje met koud water leggen. Citroen uitpersen. In (steel)pan citroensap, sherry, suiker, kaneelstokje, kruidnagel, piment en nootmuskaat al roerend zachtjes verwarmen, blijven roeren tot suiker is opgelost. Pan van vuur nemen en sherrymengsel ca. 1 uur laten staan. Intussen in kom slagroom half stijf kloppen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Kaneelstokje en kruidnagel uit sherrymengsel nemen. Sherrymengsel in dun straaltje door slagroom kloppen tot luchtig mengsel (= syllabub) ontstaat. Syllabub in glazen scheppen. Garneren met citroenreepjes. In elk glas 1 kaneelbiscuit steken.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 3 g - koolhydraten 31 g

## Taart met kip en prei

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje deeg voor hartige taart (diepvries, 450 g, Koopmans),  
300 g (scharrel)kipfilet,  
zout, (versgemalen) zwarte peper, nootmuskaat, 2 preien, 1  
sjalotje, 25 g boter of margarine,  
2 eieren, 125 ml sla groom,  
(1/2 eetlepel boter om in te vetten, 1 eetlepel bloem om te  
bestuiven), stoompan of pan met vergiet en deksel, 1 lage  
taartvorm doorsnede ca. 26 cm

### ***Bereiding***

- 1.Vorbereiden: Plakjes deeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. In (stoom)pan weinig water aan de kook brengen. Kipfilets bestrooien met zout, peper en nootmuskaat en in stoommandje of vergiet leggen. Mandje boven kokend water hangen en kipfilets afgedekt in ca. 10 minuten gaarstomen. Iets laten afkoelen en in plakjes snijden.
- 2.Preien schoonmaken, wassen en in flinterdunne ringetjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan boter smelten en preiringetjes in ca. 4 minuten beetgaar smoren. Van vuur af sjalot erdoor scheppen. Boven twee kommetjes 1 ei splitsen. Eiwit met 2 eetlepels slagroom loskloppen. In andere kom dooier en andere ei met rest van slagroom, zout, peper en nootmuskaat loskloppen.
- 3.Taartvorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. 6 Plakjes deeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van 30 cm. Taartvorm bekleden met deeg. Helft van prei over bodem verdelen. Hierop plakjes kip leggen. Rest van prei erover verdelen. Ei-roommengsel erover schenken. Rest van deeg uitrollen tot ronde lap van 26 cm. Over vulling leggen. Deeg aan rand met duim en vinger tot schulprand dicht drukken. In midden (met appelboor) gaatje maken.
- 4.Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bovenkant van taart bestrijken met eiwitmengsel. Taart één richel onder midden van oven schuiven en in ca. 35 à 40 minuten goudbruin en gaarbakken.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 620 kilocalorieën eiwit 34 g - vet 29 g -  
koolhydraten 55 g

## Taartje met gerookte kip en tomaat

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes diepvries (roomboter)bladerdeeg,  
1 tomaat,  
1/2 zakje verse dragon,  
2 eieren,  
50 ml slagroom,  
zout,  
(versgemalen) peper  
25 g geraspte belegde kaas,  
75 g gerookte kipreepjes,  
1 bakje rucola (30 g)  
1 eetlepel honing-mosterd dressing  
(bakje 100 g, AH Huistraiteur),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
muffinbakkvorm met uitsparingen van ca. 6 à 7 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Tomaat wassen, in vieren snijden en pitjes verwijderen. Vruchtvlies in reepjes snijden. Dragon fijnhakken. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Dragon, kaas, kipreepjes en tomaat erdoor scheppen. Vier uitsparingen van vorm invetten en bekleden met bladerdeeg. Deeg aandrukken en overtollig deeg langs bovenrand wegsnijden. Eiermengsel erin scheppen. In midden van oven taartjes in ca. 20 à 25 minuten goudbruin en gaar bakken. Taartjes uit vormpjes nemen en eventueel laten afkoelen tot lauwwarm. Rucola grof snijden en over vier borden verdelen. Besprenkelen met dressing. Taartjes voorzichtig uit vormpjes nemen en op rucola zetten.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 22 g - koolhydraten 12 g

## Taartje met kruidig kalfsvlees

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1 pak fillobladerdeeg (diepvries, 225 g, Easy Bakery),  
ca. 1 dl (olijf)olie,  
1 courgette,  
3 tomaten,  
zout,  
1/2 zakje verse Italiaanse-kruidenmix,  
300 g kalfsoesters,  
3 eetlepels droge rosé of rode wijn,  
3 eetlepels vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
(versgemalen) zwarte peper,  
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 10 à 12 cm,  
bakpapier,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Fillobladerdeeg van tevoren volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. 5 Vellen fillobladerdeeg op aanrecht uitspreiden en dun bestrijken met olie. Hierop weer 5 vellen fillobladerdeeg uitspreiden en bestrijken met olie. Met uitsteekvormpje 18 rondjes uit deeg steken en op bakplaat leggen. In oven rondjes in ca. 7 minuten goudbruin bakken. Laten afkoelen. Courgette wassen en in dunne plakken snijden. Tomaten wassen en in plakken snijden. Courgette en tomaat bestrooien met zout en ca. 15 minuten laten staan. Plakjes droogdeppen met keukenpapier en naast elkaar op bakplaat leggen. In kopje kruiden fijnknippen. Kalfsoesters in dunne reepjes snijden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Zes borden voorverwarmen. Courgette en tomaat royaal bestrijken met olie en op bakplaat ca. 15 cm onder hete grill in ca. 5 à 6 minuten roosteren, halverwege keren. In wok of hapjespan 2 eetlepels olie verhitten. Kalfsoester op halfhoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Kruiden, wijn en fond erdoor scheppen. In nog ca. 3 à 4 minuten al omscheppend vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en peper. Op borden rondje fillobladerdeeg leggen. Kalfsoester erop scheppen. Enkele plakjes courgette erop leggen. Wat zout en peper erover strooien. Hierop weer losjes rondje fillobladerdeeg leggen. Plakken tomaat en courgette erop scheppen. Losjes afdekken met rondje fillobladerdeeg.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 17 g - koolhydraten 20 g



## Taartje met rode ui en rozemarijn

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes diepvries (roomboter)bladerdeeg,  
4 rode uien,  
2 takjes verse rozemarijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
150 g magor (kaas),  
2 gedroogde tomaatjes op olie (potje, Saggi Ortaggi),  
2 eetlepels olie uit potje tomaatjes,  
1/2 eetlepel (sherry)azijn,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
4 lage taartvormpjes à doorsnede ca. 10 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Uien pellen en elk in 8 partjes snijden. Rozemarijnnaaldjes van takjes plukken en fijnknippen. In koekenpan olie verhitten en uipartjes in ca. 3 à 4 minuten zachtjes beetgaar fruiten. Rozemarijn erdoor scheppen. Bestrooien met zout en peper. Taartvormpjes invetten en bekleden met bladerdeeg. Deeg goed aandrukken en overtollig deeg langs bovenrand wegsnijden. Uipartjes in vormpjes leggen. Magor in vier plakjes snijden en op ui leggen. Taartjes in midden van oven in ca. 15 à 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Gedroogde tomaatjes fijnsnijden. In kommetje olie, azijn, tomaat, zout en peper tot dressing kloppen. Uit oven taartjes voorzichtig uit vormpjes nemen en op vier borden zetten. Dressing rond taartjes druppelen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 44 g - koolhydraten 17 g

## Taartje met warmgerookte zalm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes diepvries (roomboter)bladerdeeg,  
1/3 zakje verse (knoflook)bieslook,  
2 eieren (small),  
1 eetlepel witte vermout,  
2 eetlepels mayonaise,  
2 theelepels geraspte mierikswortel,  
zout,  
(versgemalen) witte peper,  
1 warmgerookte zalmsteak (pakje à ca. 140 g, AH),  
1 zakje waterkers (75 g),  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
muffinbakvorm met uitsparingen van ca. 6 à 7 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Bieslook fijnknippen. In kom eieren loskloppen met vermout en mayonaise. Mierikswortel, bieslook, zout en peper erdoor roeren. Zalmsteak in stukjes verdelen. Vier uitsparingen van vorm invetten en bekleden met bladerdeeg. Deeg goed aandrukken en overtollig deeg over rand draperen. Zalm op bladerdeeg verdelen. Eiermengsel over zalm schenken. In midden van oven taartjes in ca. 20 à 25 minuten goudbruin en gaar bakken. Taartjes uit vormpjes nemen en eventueel laten afkoelen tot lauwwarm. Waterkers over vier borden verdelen. Taartjes in midden van waterkers zetten.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 22 g - koolhydraten 11 g

## Taartje van champignonscharrelpaté

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 plakjes kipfilet (vleeswaren),  
2 worstjes champignonscharrelpaté (á 120 g),  
2 eetlepels sla groom,  
4 theelepels kappertjes,  
2 takjes peterselie, (versgemalen) peper,  
8 blaadjes ijsbergsla, uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Uit plakjes kipfilet 12 rondjes steken. Rest van kipfilet heel fijn snijden. In kommetje paté mengen met fijngesneden kipfilet, slagroom en kappertjes. Peterselie erboven fijnknippen en erdoor roeren. Breng op smaak met peper. Blaadjes sla wassen en hieruit 8 rondjes steken. Rest van sla in reepjes snijden. In midden van bord uitsteekvormpje zetten. Hierin 1 rondje kipfilet leggen, 1 blaadje sla en 1 à 1 1/2 eetlepel paté. Gladstrijken met theelepel. Op zelfde manier nog 1 laagje erin scheppen. Afsluiten met plakjes kipfilet. Op dezelfde wijze op andere drie borden nog 1 taartje maken. Garneren met reepjes sla.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 24 g - koolhydraten 5 g

## Tacopizza

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 magnetronpizza's kaas met tomatensaus (à 185 g, AH Huistraiteur),

1 blikje rode kidneybonen (425 ml, AH),

1 zak gemengde frisée (sla, 200 g, AH),

1 potje pikante salsadip (300 g),

1 zakje geraspte cheddar (kaas, 100 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Pizza's tegelijk ca. 8 minuten in magnetron op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Intussen in pannetje kidneybonen verwarmen. Pizza's ruim beleggen met sla. Kidneybonen alten uitlekken en over pizza's verdelen. Salsadip erover verdelen. Bestrooien met cheddar.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 675 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 24 g - koolhydraten 80 g

## Taco's met kipreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 tomaten,  
1 blikje chilibonen (425 ml),  
12 taco's,  
1 zakje slamix (200 g),  
150 g gerookte kipreepjes (duobakje, AH),  
1 bakje avocadodipsaus (115 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Tomaten wassen en in kleine blokjes snijden. In pannetje chilibonen verwarmen. Taco's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Taco's serveren met slamix, gerookte kipreepjes, chilibonen, tomaat en avocadodipsaus.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 9 g - koolhydraten 20 g

## Tagliatelle fruits de mer

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje tagliatelle (250 g, AH Huistraiteur),  
1 1/2 dl visfond (380 ml, AH),  
6 eetlepels droge witte wijn,  
1 1/2 bekertje sla groom (125 ml),  
150 g peultjes,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 bakjes fruits de mer (à 150 g, AH),  
3 eetlepels groene pesto (100 g, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In steelpan visfond en wijn op hoog vuur tot helft inkoken. Slagroom toevoegen en ca. 4 à 5 minuten laten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat. Peultjes wassen en in lengte halveren. In koekenpan of wok peultjes in olie ca. 2 à 3 minuten fruiten. Fruits de mer toevoegen en ca. 2 minuten meefruiten. Pesto aan roomsaus toevoegen en even meewarmen. Pasta afgieten en mengen met fruits de mer. Over twee borden verdelen en saus erover scheppen. Serveren met ciabatta gedoopt in olijfolie met peper uit molen en zout.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1025 kilocalorieën  
eiwit 43 g - vet 61 g - koolhydraten 75 g

## Tagliatelle met aardbeiensaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

125 g tagliatelle,  
1 eetlepel suiker,  
5 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),  
500 g aardbeien,  
4 eetlepels witte basterdsuiker,  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
2 takjes munt (zakje á 15 g),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Tagliatelle met suiker beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. In vergiet tagliatelle afspoelen onder koud water en goed laten uitlekken. Tagliatelle in schaal doen en 4 eetlepels likeur erdoor roeren. Laten afkoelen, af en toe omscheppen. Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in vieren snijden. In keukenmachine helft van aardbeien met basterdsuiker pureren. Aardbeienpuree boven kom door zeef wrijven. Crème fraîche en rest van likeur erdoor roeren.

**BEREIDEN:** Aardbeiensaus door tagliatelle scheppen. Over vier borden verdelen. Garneren met munt en rest van aardbeien.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 6 g - koolhydraten 44 g

## Tagliatelle met doperwten en spek

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 bakje kastanjechampignons,  
100 g katenspek (plakjes),  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
200 g tagliatelle (á 500 g, Grand'Italia),  
zout,  
25 g boter of margarine,  
200 g doperwten (diepvries),  
1 dl slagroom,  
50 g geraspte Parmezaanse kaas,  
keukenpapier

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Champignons schoonvegen met keukenpapier en in kleine stukjes snijden. Katenspek in reepjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen.

**BEREIDEN:** In pan tagliatelle met zout gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. In hapjespan boter smelten. Spek ca. 2 minuten zachtjes uitbakken. Champignons toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Doperwten toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meewarmen. Tagliatelle afgieten. Slagroom erdoor roeren en in ca. 2 minuten door en door warm laten worden. Op, vier borden tagliatelle als nestje leggen. Champignonmengsel in midden scheppen. Peterselie en helft van Parmezaanse kaas erover strooien. Rest apart erbij geven.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 20 g - koolhydraten 48 g

## Tagliatelle met garnalen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 1 persoon

zout,  
75 g tagliatelle (lintmacaroni),  
2 tomaten, 1 sjalotje,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
2 eetlepels tomatenketchup,  
1 eetlepel droge witte wijn,  
3 eetlepels crème fraîche,  
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),  
peper,  
suiker,  
1 schaalpje roze garnalen (ca. 150 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met ruim water en zout tagliatelle beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen tomaten wassen en in plakjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan olie verhitten en sjalot ca. 3 minuten zachtjes bakken. Tomatenketchup, wijn, crème fraîche en 1 eetlepel kruiden toevoegen en geheel al roerend aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout, peper en mespunt suiker. 1/3 Deel van garnalen achterhouden, rest door saus scheppen en ca. 1 minuut zachtjes meewarmen. Tomaatplakjes langs rand van bord leggen. Rest van kruiden erover strooien. Tagliatelle op midden van bord scheppen. Saus op tagliatelle scheppen. Achtergehouden garnalen erover verdelen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën  
vet 31 g - eiwit 40 g - koolhydraten 72 g

## Tagliatelle met gerookte-zalmsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

400 g tagliatelle verde,  
zout,  
4 tomaten,  
3 bosuitjes,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 beker crème fraîche (200 ml),  
1 pakje gerookte zalmsnippers (250 g, AH),  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing op verpakking beetgaar koken met wat zout. Intussen tomaten wassen en in blokjes snijden. Bosuitjes wassen, schoonmaken en in ringetjes snijden. In pan boter verhitten, bosui ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Crème fraîche erdoor roeren en op laag vuur aan de kook brengen. Tomatenblokjes erdoor roeren en ca. 2 minuten verwarmen. Zalmsnippers erdoor scheppen en saus op smaak brengen met peper. Tagliatelle op borden scheppen en zalm erover verdelen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 29 g - koolhydraten 83 g

## Tagliatelle met groene groenten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g broccoli,  
100 g peultjes,  
2 bosuitjes,  
125 g tagliatelle,  
zout,  
1 bekertje slankroom (200 ml, AH),  
1 bakje verse roomkaas (100 g, AH),  
50 g geraspte belegen kaas,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Broccoli wassen, schoonmaken en in roosjes verdelen. Peultjes wassen en schoonmaken. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.  
2. In pan met ruim kokend water en zout tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In andere pan in weinig water en zout broccoli ca. 2 minuten koken. Peultjes toevoegen en geheel nog ca. 3 minuten koken. Tagliatelle en groenten laten uitlekken.  
3. In steelpan slankroom aan de kook brengen en ca. 2 minuten laten doorkoken. Roomkaas toevoegen en al roerend zachtjes laten smelten. Geraspte kaas erdoor roeren en laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Op midden van vier borden 'nestje' tagliatelle leggen. Saus ernaast scheppen. Groenten eromheen leggen. Garneren met bosuitjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 22 g -  
koolhydraten 30 g

## Tagliatelle met knoflook en peper

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

zout,

250 g verse tagliatelle (AH Huistraiteur),

1 dl (olijf)olie,

3 teentjes knoflook,

3 chillies (Silvo)

1/2 zakje verse oregano

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In ruim water met zout tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing al dente koken.

Intussen olie verhitten tot lauwwarm. Knoflook pellen en boven olie uitpersen. Chillies boven olie verkruimelen. Ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Tagliatelle afgieten. Olie \_erdoor scheppen.

2. Tagliatelle over vier borden verdelen, zo dat puntig bergje ontstaat. Oregano in toefjes van takjes nemen. Achtergebleven olie langs bergjes sprenkelen. Oregano erover strooien.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën

eiwit 7 g - vet 25 g -

koolhydraten 33 g

## Tagliatelle met mosselen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje, 2 teentjes knoflook, 1 zakje verse peterselie,  
24 halve on gezouten walnoten,  
3 eetlepels (olijf)olie, zout, peper,  
1 bak mosselen (2 kilo, AH),  
2 dl droge witte wijn,  
300 g tagliatelle (Grand'Italia), keukenmachine, schone theedoek  
(zonder zeepluchtjes)

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen, 1 teentje fijnsnipperen, andere teentje halveren. Peterselie wassen en blaadjes van steeltjes halen. Walnoten grof hakken. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en noten ca. 1 minuut zachtjes bakken. In keukenmachine gehalveerde teentje knoflook, noten (met olie), peterselie en 1 eetlepel olie tot pesto draaien. Op smaak brengen met zout en peper.

2.Bereiden: Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken. Sluit mossel zich niet, dan mosselen verwijderen. In grote pan 1 eetlepel olie verhitten. Sjalotje en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Wijn en mosselen toevoegen en aan de kook brengen. Mosselen afgedekt in ca. 5 à 8 minuten gaarkoken, af en toe omschudden. Met schuimspaan mosselen uit pan nemen (dichte mosselen weggoeien). Mosselen uit schelp nemen (12 mosselen in schelp apart houden) en tussen twee borden warm houden.

3.Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing in ca. 10 minuten gaarkoken. Intussen vergiet op andere pan zetten. Bekleden met schone theedoek en mosselvocht erdoor schenken. 21/2 Dl mosselvocht (rest wordt niet gebruikt) op hoog vuur tot 1 à 1 1/2 dl laten inkoken. Pesto en mosselen door saus scheppen en nog ca. 2 minuten zachtjes verwarmen (niet meer laten koken). Tagliatelle afgieten en over vier borden verdelen. Saus met mosselen over tagliatelle verdelen. Garneren met mosselen in de schelp. Serveren met tomatensla.

Voorbereiden: 10 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 625 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 32 g -  
koolhydraten 65 g

## Tagliatelle met paprika

---

Menugang	Pasta's	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

3 eetlepels (olijf)olie,  
1 pakje gesneden uien (150 g),  
1 pakje paprikamix (175 g),  
1 kleine courgette,  
1 zakje Spaghetteria Carbonara (149 g, Knorr),  
4 varkensfiletlapjes (a ca. 100 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
3 eetlepels droge witte wijn

### **Bereiding**

BEREIDEN: In braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Ui en paprika ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Intussen courgette wassen en in kleine blokjes snijden. Courgette, 1/2 liter water en Spaghetteria aan paprikamengsel toevoegen. Al roerend aan de kook brengen en onafgedekt nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen, of en toe doorroeren. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en varkensfiletlapjes in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Wijn erover schenken en vlees onafgedekt nog ca. 2 minuten laten sudderen. Tagliatelle op vier borden scheppen. Vlees ernaast leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 30 g - koolhydraten 28 g

## Tagliatelle met rucola

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakken tagliatelle (250 g, AH Huistraiteur),  
2 pakjes gerookte forelfilet (à 100 g, AH),  
1 bakje rode pesto (100 g, AH Huistraiteur),  
1 bakje rucola (30 g),  
50 g geroosterde pijnboompitten (zakje à 50 g, Zonnatura)

### ***Bereiding***

Bereiden: Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen forelfilet in reepjes snijden. Pasta afgieten en pesto en rucola erdoor scheppen. Tagliatelle over vier borden verdelen. Reepjes forelfilet erop leggen. Bestrooien met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 615 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 25 g - koolhydraten 71 g

## Tagliatelle met stroganoffsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 stronkjes witlof (ca. 350 g),  
1 bakje verse fruitcocktail (200 g),  
300 g tagliatelle verde (pak á 500 g, Grand'Italia),  
zout,  
1 ui,  
400 g varkensfilet,  
peper,  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 eetlepel paprikapoeder,  
1 eetlepel bloem,  
1 dl droge witte wijn,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Witlof schoonmaken en wassen. Stronken in stukken van ca. 3 cm snijden. In schaal witlof en fruitcocktail door elkaar scheppen. In pan met ruim kokend water en zout tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Intussen ui pellen en in ringen snijden. Vlees in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper. Vier borden voorverwarmen. In pan boter verhitten. Ui en vlees in ca. 3 minuten al omscheppend bruin bakken.

Paprikapoeder en bloem erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Al roerend wijn erbij schenken. Crème fraîche erdoor roeren. Saus onafgedekt ca. 3 minuten zachtjes koken, af en toe roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle over warme borden verdelen. Saus erop scheppen. Weinig witlofsalade ernaast scheppen, rest van salade apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 33 g - koolhydraten 67 g

## Tagliatelle met zalmsteak en olijven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 zalmsteaks (à ca. 70 g),  
1/2 pot visfond (à 380 ml, AH), 1 dl droge witte wijn,  
100 g boter of margarine, zout,  
1 eetlepel (maïs)olie,  
300 g tagliatelle,  
2 preien,  
12 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),  
3 eetlepels sla groom

### **Bereiding**

1. Bereiden: Zalm buiten koelkast leggen. Fond en wijn in hoge pan op hoog vuur tot ca. 1 dl laten inkoken. Boter in blokjes snijden en met staafmixer of garde erdoor kloppen. Intussen in pan water met beetje zout en 1/2 eetlepel olie aan de kook brengen, tagliatelle in ca. 8 minuten beetgaar koken.

2. Intussen van prei groene gedeelte verwijderen (wordt niet gebruikt). Prei wassen en in lengte in repen van ca. 1 cm snijden. Repen in stukken van 5 cm snijden.

In wok of koekenpan olie verhitten en prei ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Olijven in reepjes snijden.

3. Vier borden voorverwarmen. Zalm in stukjes verdelen. Tagliatelle in vergiet laten uitlekken. Saus opnieuw verwarmen en slagroom erdoor roeren. Tagliatelle in midden van borden scheppen. Preireepjes eromheen scheppen. Zalmstukjes op tagliatelle leggen. Saus erover verdelen. Garneren met reepjes zwarte olijven.

Bereiden: ca. 30 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 720 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 43 g -  
koolhydraten 61 g

## Tah tsai met oosterse dressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 struikje tah tsai,  
1 cm verse gemberwortel,  
1/2 rode peper,  
1 bosuitje,  
1 kippen- of kruidenbouillontablet,  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
2 theelepels sesamololie (AH),  
zout, peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Bladeren van tah tsai losmaken, wassen en in vergiet laten uitlekken. Gember schillen en fijnhakken. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden. Bosuitje schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In (stoom)pan 1/2 liter water met bouillontablet en gember aan de kook brengen. Tah tsai-bladeren in stoommandje (of vergiet) leggen. Mandje (of vergiet) boven kokende bouillon hangen. Deksel erop zetten en tah tsai in ca. 2 à 3 minuten beetgaar stomen. Tah tsai laten uitlekken en overdoen in schaal. Warmhouden op stoompan. In kommetje 3 eetlepels bouillon met peperreepjes, uiringetjes, sojasaus en sesamololie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over tah tsai sprenkelen. Serveren met varkensfiletlapjes en gebakken krieltjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 2 g - koolhydraten 2 g

## Tah tsai met pittige rundvleesreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui,  
2 tomaten,  
2 struikjes tah tsai,  
300 g bieflapjes,  
3 eetlepels olie,  
1 eetlepel rode currypasta (potje à 225 g, Thai Kitchen),  
zout

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui pellen en in dunne partjes snijden. Tomaten wassen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. Tah tsai wassen en in repen snijden. Bieflapjes in reepjes snijden. In wok olie verhitten. Currypasta ca. 1/2 minuut zachtjes bakken. Reepjes vlees erdoor scheppen en al omscheppend op hoog vuur in ca. 2 à 3 minuten rondom bruinbakken. Op bord scheppen en warm houden. In bakvet ui ca. 1 minuut roerbakken. Tah tsai erdoor scheppen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Tomaatreepjes en vlees erdoor scheppen en alles nog ca. 1 minuut goed doorwarmen. Serveren met basmatirijst. Op smaak brengen met zout.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 12 g - koolhydraten 3 g

## Tah tsai zomerstampot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappels,  
zout,  
3 teentjes knoflook,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 gele paprika,  
2 rode uien,  
2 struikjes tah tsai,  
2 takjes tijm,  
2 dl melk,  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water met zout in ca. 20 minuten gaarkoken. Intussen knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In steelpan 3 eetlepels olie verhitten. Van vuur af knoflookplakjes in ca. 2 minuten in hete olie goudbruin laten kleuren. Knoflookplakjes uit pan op bordje scheppen. Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Uien pellen en snipperen. In pan rest van olie verhitten. Paprika en ui ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Tah tsai wassen en in dunne repen snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. Aardappels afgieten en grof stampen. Melk en knoflookolie erdoor roeren tot smeulige, maar grove puree ontstaat. Tah tsai, paprika, ui, gebakken knoflook, tijm en bouillonpoeder erdoor scheppen. Stampot al omscheppend nog ca. 3 minuten goed doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 13 g - koolhydraten 45 g

## Tahoecurry met broccoli

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui,  
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),  
1 pakje panklare broccoliroosjes (300 g), 1/2 blok tahoe,  
1 zakje santen (Conimex),  
1 takje koriander (zakje à 15 g),  
25 g ongezouten cashewnoten,  
magnetronschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ui pellen en snipperen. In schaal ui en currypasta door elkaar scheppen. In magnetron ca. 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Intussen broccoli in kleinere roosjes verdelen. Tahoe laten uitlekken en in blokjes snijden.

2. Zakje santen en 1 1/2 dl water door currymengsel roeren. Broccoli en tahoe erdoor scheppen. In magnetron curry afgedekt in ca. 6 à 8 minuten op vol vermogen gaar laten worden, halverwege doorscheppen.

3. Korianderblaadjes van takjes nemen en fijnknippen. Cashewnoten door curry scheppen. Korianderblaadjes erover strooien. Serveren met pandanrijst.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 26 g -  
koolhydraten 18 g

## Tahoosalade met sesamdressing

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
1 eetlepel azijn,  
tabasco,  
2 eetlepels sesamolie (Royal Mail),  
1 stukje verse gemberwortel van ca. 1 cm,  
1 blok tahoe (375 g),  
10 worteltjes,  
1 prei,  
2/3 komkommer,  
2 eetlepels olie,  
1 theelepel pindakaas,  
2 theelepels suiker,  
(1 eetlepel geroosterd sesamzaad, Zonnatura), keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kommetje sojasaus, azijn en sesamolie door elkaar roeren. Gember schillen, kleinsnijden en erdoor roeren. Op smaak brengen met tabasco. Tahoe in plakjes van ca. 1/2 cm dik snijden, plakjes diagonaal doorsnijden. Tahoe in schaal leggen, marinade erover schenken. Worteltjes schoonmaken en (met kaasschaaf) in lengte in plakjes schaven. Prei wassen, schoonmaken en in reepjes van ca. 10 cm snijden. In pan met kokend water wortel en prei enkele seconden onderdompelen. In vergiet laten uitlekken en laten afkoelen. Komkommer in lengte doormidden snijden en zaadjes met lepel eruit scheppen. Vruchtvlies (met kaasschaaf) in repen schaven. Tahoe laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In pan olie verhitten en tahoe op hoog vuur in ca. 4 minuten bruinbakken, halverwege keren. Op keukenpapier laten uitlekken en laten afkoelen. In pan marinade aan de kook brengen. Pindakaas en suiker erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met tabasco. Laten afkoelen.

Bereiden: Groenten door elkaar scheppen en op midden van vier borden leggen. Tahoe erop leggen. Marinade erover scheppen. (Bestrooien met sesamzaadjes.)

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

eiwit 13 g - vet 19 g koolhydraten 5 g

## Tahoespies met shii-takes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blok tahoe (375 g, Sofine),  
1 eetlepel Japanse sojasaus (Kikkoman),  
1 eetlepel rijstwijn of medium dry sherry,  
4 eetlepels roerbakolie,  
1 bakje shii-takes (100 g, AH),  
1 rode ui,  
1 rode paprika,  
4 takjes rozemarijn,  
4 metalen of houten spiesen,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Tahoe in 4 stukken snijden, ieder stuk in 4 blokjes snijden. Blokjes tahoe in vergiet goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In kom sojasaus, rijstwijn (of sherry) en 2 eetlepels roerbakolie tot marinade kloppen. Blokjes tahoe voorzichtig erdoor wentelen en ca. 5 minuten laten staan. Intussen shii-takes schoonvegen met keukenpapier en steeltjes eraf snijden (worden niet gebruikt). Grote hoedjes halveren. Ui pellen en in 8 partjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in 20 stukjes snijden. Rozemarijntakjes doormidden knippen. Afwisselend blokjes tahoe, paprika, ui en paddestoelen aan spiesen steken. Takjes rozemarijn ertussen steken. Spiesen rondom bestrijken met rest van marinade. Op bord leggen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

Bereiden: (Van tevoren tahoespiesen op kamertemperatuur laten komen.) Spiesen rondom bestrijken met rest van roerbakolie en op hete barbecue in ca. 4 minuten rondom bruin roosteren. Serveren met chilisaus.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 18 g - koolhydraten 5 g

## Tandooridrumsticks met ananassaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels Tandoori-currypasta (potje à 283 g, Patak's), 1/4 liter bio garde roer of volle yoghurt,  
4 kipdrumsticks,  
1 blikje ananassukjes op ananassap (netto 227 g, Dole), 1 zakje santen (30 g, Conimex),  
1 theelepel djinten (gemalen komijn, Conimex),  
1 theelepel mosterdzaad (Silvo),  
1 theelepel sambal oelek

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: In kommetje currypasta met 2 eetlepels biogarde glad roeren. Drumsticks rondom bestrijken met currymengsel en ca. 1 uur in koelkast zetten.
- 2.In pan ananassukjes met sap aan de kook brengen. Santen, djinten, mosterdzaad en sambal erdoor roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Laten afkoelen. In schaal rest van yoghurt en ananasmengsel door elkaar scheppen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
- 3.Bereiden: Ananassaus uit koelkast nemen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Drumsticks in ondiepe schaal leggen. Schaal ca. 15 cm onder hete grill schuiven. Drumsticks in ca. 30 minuten goudbruin en gaar roosteren. Regelmatig keren.
- 4.Currydrumsticks serveren met ananassaus. Serveren met geroosterde pita-(shoarma)broodjes of rijst en doperwtjes.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 29 g -  
koolhydraten 28 g

## Tapenade

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g zwarte olijven zonder pit,  
1/2 potje kappertjes (à 96 g, Royal Mail),  
1/2 blikje tonijn op olie (à netto 185 g),  
6 ansjovisfilets (blikje à netto 48 g),  
1 eetlepel citroensap,  
1 theelepel mosterd,  
5 à 6 eetlepels olijfolie,  
1/2 theelepel Provençaalse kruiden,  
peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Olijven en kappertjes laten uitlekken. In keukenmachine olijven, kappertjes, tonijn en anjovisfilets grof malen. Citroensap en mosterd toevoegen. Scheutje voor scheutje olie erdoor mengen tot mengsel smeug is. Op smaak brengen met kruiden en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Lekker op stokbrood en toastjes, als vulling van eieren of bij gebakken vis.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 25 g - koolhydraten 2 g

## Tapenade (olijvenpasta)

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 teentjes knoflook,  
1/2 citroen,  
1 potje kappertjes (60 g, Royal Mail),  
1/2 blikje tonijn in olie (á netto 200 g),  
1 blikje ansjovisfilet in olie (netto 46 g, Deep Blue),  
1 potje zwarte olijven zonder pit (160 g, Drossa),  
1 dl (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Knoflook pellen en grof hakken. Citroen uitpersen. Kappertjes, tonijn en ansjovisfilets afgieten. In keukenmachine knoflook, kappertjes, ansjovisfilets, tonijn, -olijven en 2 eetlepels citroensap tot grof mengsel pureren. Al mengend olie in dun straaltje toevoegen. Blijven mengen tot smeugige puree ontstaat (= tapenade). Op smaak brengen met peper. Overdoen in schaalpje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 4 g - koolhydraten 0g

## Tapenade met artisjokken

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g zwarte olijven zonder pit,  
2 eetlepels kappertjes,  
1 blikje artisjokbodems (185 g, Royal Mail),  
6 zongedroogde tomaten op olie (potje, Saggi Ortaggi),  
2 eetlepels fijngesneden verse koriander,  
1 eetlepel citroensap,  
ca. 5 eetlepels olijfolie,  
peper  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Olijven, kappertjes, artisjokbodems en tomaten laten uitlekken. In keukenmachine olijven, kappertjes, artisjokbodems, tomaten en koriander grof malen. Citroensap toevoegen. Scheutje voor scheutje olie erdoor mengen tot mengsel smeug is. Op smaak brengen met peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Lekker op stokbrood met geitenkaas of tomaat, toast en crostini.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 22 g - koolhydraten 6 g

## Tapenade met feta

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g olijven zonder pit (groen en zwart gemengd),  
2 eetlepels kappertjes,  
50 g feta,  
1 eetlepel citroensap,  
ca. 5 eetlepels olijfolie,  
ca. 1 theelepel Provençaalse kruiden of tijm,  
peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Olijven en kappertjes laten uitlekken. In keukenmachine olijven, kappertjes en feta grof malen. Citroensap toevoegen. Scheutje voor scheutje olie erdoor mengen tot mengsel smeug is. Op smaak brengen met kruiden en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Lekker op boerenbrood, ciabatta, stokbrood of als vulling in uitgeholde tomaten of komkommer.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 20 g - koolhydraten 2 g

## Tapenade met koriander

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g zwarte (Spaanse) olijven zonder pit,  
2 eetlepels kappertjes,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels fijngesneden verse koriander,  
1 eetlepel citroensap,  
ca. 5 eetlepels olijfolie,  
peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Olijven en kappertjes laten uitlekken. Knoflook pellen en halveren. In keukenmachine olijven, kappertjes, knoflook en koriander grof malen. Citroensap toevoegen. Scheutje voor scheutje olie erdoor mengen tot mengsel smeug is. Op smaak brengen met peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Lekker op stokbrood, tortillachips en als vulling in uitgeholde tomaatjes

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 18 g - koolhydraten 2 g

## Tapenade met sardines

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje sardines in olie (Deep Blue, à 120 g),  
100 g groene olijven met piment,  
2 eetlepels kappertjes,  
1/2 pakje gegrilde paprika's (à 200 g, Verderegno),  
1/2 theelepel verse oregano, - 1 eetlepel citroensap,  
3 à 4 eetlepels olijfolie,  
peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Bereiden: Graatjes uit sardines verwijderen. Olijven en kappertjes laten uitlekken. In keukenmachine sardines, olijven, kappertjes, paprika's en oregano grof malen. Citroensap toevoegen. Scheutje voor scheutje olie erdoor mengen tot mengsel smeug is. Op smaak brengen met peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Lekker op geroosterd brood, stokbrood, Turks brood en toastjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 17 g - koolhydraten 3 g

## Tartaar met witlof-sugar-snapssalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 tartaartjes,  
(versgemalen) zwarte peper, zout,  
8 witte boterhammen,  
2 kleine struikjes witlof, 400 g sugarsnaps,  
2 eetlepels pijnboompitten,  
2 eetlepels boter of margarine, 6 eetlepel zonnebloemolie, 2  
eetlepels azijn,  
2 eetlepels gembersiroop, uitsteekvormpje of glas doorsnede  
ca. 7 1/2 cm,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Tartaartjes aan beide zijden dik bestrooien met peper. In broodrooster boterhammen goudbruin roosteren. Van struikje witlof enkele mooie blaadjes afnemen. Blaadjes wassen en drogen.  
2. In water met weinig zout sugarsnaps in ca. 10 minuten beetgaar koken. Sugarsnaps in zeef afgieten en afspoelen met koud water. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten goudkleurig roosteren. Op keukenpapier laten uitdampen.  
3. Boter verhitten in koekenpan en tartaar in 3 à 4 minuten bruinbakken, halverwege keren. Olie, azijn en gembersiroop mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Witlof in rozet op borden schikken, hierover sugarsnaps verdelen en besprenkelen met vinaigrette. Pijnboompitten over salade strooien. Tartaar op salade leggen. Toast diagonaal halveren en ernaast leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 29 g -  
koolhydraten 21 g

## Tartaar van gerookte paling

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 10 stuks

25 g pijnboompitten,  
1/2 bakje verse basilicum,  
1 pakje gerookte palingfilets (100 g, AH),  
2 teentjes knoflook,  
(versgemalen) zwarte peper,  
10 blaadjes roodlof,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In droge koekenpan pijnboompitten roosteren tot ze goudbruin zien. Pijnboompitten laten afkoelen en fijnhakken. Basilicum heel fijn knippen. Palingfilets in kleine stukjes snijden. In kom fijngehakte basilicum, palingfilet en pijnboompitten mengen. Knoflook pellen en boven palingtartaar uitpersen. Geheel goed doorscheppen en op smaak brengen met peper. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Blaadjes roodlof wassen en droogdeppen met keukenpapier. Palingtartaar over blaadjes roodlof verdelen. Gevulde blaadjes rangschikken op platte schaal en garneren met blaadjes basilicum.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 2 g - koolhydraten 1 g

## Tartaartje met champignonpasta

---

Menugang	Pasta's	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 1 persoon)

1 zakje Pastasnak for 1 in champignonsaus (64 g, Maggi),  
2 eetlepels sladressing nature! (AH),  
1 bakje wortelrauwkost (150 g),  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 tartaartje,  
zout,  
peper,  
2 bosuitjes,  
1 pakje gesneden champignons (125 g)

### **Bereiding**

BEREIDEN: In pan pastasnak in ca. 7 minuten bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Intussen dressing door wortelrauwkost scheppen. In kleine koekenpan boter verhitten. Tartaartje bestrooien met zout en peper en ca. 3 minuten bakken, halverwege keren. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Bosui en champignons aan tartaartje toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Tartaartje en wortelrauwkost op bord scheppen. Champignon-uimengsel door pasta roeren. Naast tartaartje scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorie6n

vet 18 g - eiwit 37 g - koolhydraten 49 g

## Tartaartje van paprika

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 stengels bleekselderij,  
zout,  
1 gele paprika,  
1 rode paprika,  
100 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),  
1 zakje verse basilicum (15 g),  
2 theelepels (witte wijn)azijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
rond uitsteekvormpje á doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Bleekselderij wassen en in lengte in dunne repen snijden. Repen in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. In (steel)pan water met weinig zout bleekselderij ca. 1 'minuut koken. In vergiet afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Paprika's wassen, schoonmaken en in dunne repen snijden. Reepjes in blokjes van 1/2 cm snijden. Geitenkaas in kleine blokjes snijden. 4 Kleine blaadjes basilicum achterhouden voor garnering, rest in kopje fijnknippen. In kom azijn en 2 eetlepels olie door elkaar roeren. Bleekselderij, paprika en kaas erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper.

BEREIDEN: Basilicum door de salade scheppen. Vormpje midden op plat bord zetten. 1/4 Deel van groenten erin scheppen en gladstrijken. Vormpje voorzichtig van taartje verwijderen. Op zelfde manier op drie borden elk taartje maken. Naast taartjes theelepel olie scheppen. Olie garneren met blaadje basilicum.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 10 g - koolhydraten 7 g

## Tartare van Serranoham

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel,  
2 zwarte olijven zonder pit,  
5 eetlepels medium dry sherry,  
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 bosuitje,  
250 g Serranoham,  
8 blaadjes eikenbladsla,  
500 g meloen,  
ring van ca. 5 cm doorsnede en 3 cm hoog

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan ca. 6 à 8 uur van tevoren.) Sinaasappel goed schoonboenen. Van schil 2 theelepels dun eraf raspen. Sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlies en met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden. Partjes in zeef laten uitlekken. Olijven fijnhakken. In kom 1/2 eetlepel sherry, olie, sinaasappelschil, olijven, zout en peper tot dressing kloppen. Bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. Ham in kleine stukjes snijden en met uiringetjes door dressing scheppen. Sla wassen en uitslaan. Uit meloen met meloenbolletjessteker bolletjes steken.

Bereiden: Op vier grote borden aan één kant steeds 2 blaadjes eikenbladsla op elkaar leggen. Hierop meloenbolletjes scheppen. Rest van sherry erover sprenkelen en garneren met partje sinaasappel. Op bord ring onder sla zetten en vullen met 1/4 deel van hammengsel. Goed aandrukken en ring voorzichtig verwijderen. Op zelfde wijze ook op andere borden hamring maken.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 10 g - koolhydraten 9 g

## Tarwe met geroosterde groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook,  
2 rode paprika's,  
2 courgettes,  
1 venkelknol,  
2 uien,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper,  
200 g harde tarwe (pak à 500 g, Ebly),  
3 tomaten,  
3 eetlepels groene pesto (bakje à 100 g, AH Huistraiteur),  
zout,  
100 g (versgeraspte) parmezaanse kaas,  
grote lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 250 °C of gasovenstand 6. Knoflook pellen en fijnhakken. Paprika, courgette en venkel wassen, schoonmaken en in stukken snijden. Ui pellen en in stukken snijden. Groenten in ovenschaal doen. 2 Eetlepels olie erover schenken, knoflook erover strooien. Groenten bestrooien met peper en omscheppen. Groenten in midden van oven ca. 20 minuten roosteren, halverwege omscheppen. Intussen in pan ca. 1 liter water aan de kook brengen. Tarwe in ca. 15 minuten gaar koken. Tomaten wassen en in kleine blokjes snijden. Tomaten in kom door pesto en rest van olie scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tarwe afgieten en laten uitlekken. Tarwe en helft van kaas door geroosterde groenten scheppen. Op smaak brengen met zout. Pestodressing erover scheppen. Serveren met rest van kaas.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 25 g - koolhydraten 49 g

## Taugé-courgetteschotel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 kleine courgette (ca. 200 g),  
1/2 theelepel zout,  
1 bakje taugé (125 g),  
2 eetlepels pijnboompitten (zakje, Star),  
1 theelepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 theelepel (sesam)olie,  
1 theelepel citroensap,  
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Courgette wassen en in plakken van ca. 1/2 cm dik snijden. Plakken in vieren snijden. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Courgette in mandje (of vergiet) doen en bestrooien met zout. Courgette afgedekt ca. 5 à 8 minuten stomen. Taugé toevoegen en geheel afgedekt nog ca. 5 minuten stomen. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. In kommetje sojasaus, olie en citroensap tot sausje roeren. Groenten overdoen in schaal. Sausje erdoor scheppen. Bestrooien met pijnboompitten. Direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën  
vet 7 g - eiwit 7 g - koolhydraten 8g

## Terrine van aardbeien en mango

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 blaadjes gelatine,  
1 dl rode port,  
1 dl rode wijn,  
500 g aardbeien,  
100 g suiker,  
1 kleine mango,  
4 bolletjes room ijs,  
1 spuitbus slagroom,  
keukenmachine of staafmixer,  
cakeblik ca. 20 cm  
plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (moet 1 dag van tevoren) Gelatineblaadjes ca. 10 minuten in ruim koud water weken. Port en rode wijn op hoog vuur tot 1 dl inkoken. Intussen aardbeien wassen en schoonmaken. 300 G aardbeien in vieren snijden, rest in plakjes snijden. Suiker en stukjes aardbei door port-wijnmengsel roeren en opnieuw aan de kook brengen. Aardbeien en suiker ca. 2 minuten laten koken. In keukenmachine of met staafmixer aardbeien pureren en door zeef wrijven. In steelpan 2 eetlepels water verwarmen. Gelatine uitknijpen in water oplossen. Gelatine door aardbeienpuree roeren. Mango schillen en in dunne plakjes snijden. In cakeblik laagje aardbeiengelei scheppen. Hierop laagje aardbeien, dan dun laagje gelei, mangoplakjes. Herhalen tot blik gevuld is. Vorm afdekken met plasticfolie. Vorm in koelkast zetten en 1 nacht laten opstijven.

Bereiden: Vorm even in heet water houden. Platte schaal op vorm zetten, samen keren, en geleiterrine uit vorm laten glijden. Terrine in plakken van 1 à 2 cm snijden. Op elk bord 2 plakjes leggen. Garneren met rest van mangoplakken, bolletjes ijs en toefjes slagroom.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: 1 nacht Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 11 g - koolhydraten 57 g

## Terrine van middelgrote champignons

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

300 g champignons middelgroot,  
2 sjalotjes,  
25 g boter,  
zout, peper,  
1 knoflookteentje,  
250 g kalfsschnitzel, 200 ml crème fraîche,  
1/4 zakje Pro vençaalse-kruidenmix (à 30 g),  
8 bladeren lollo rosso,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
keukenmachine,  
keukenpapier,  
terrine of cakevorm inhoud ca. 1 à 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Champignons met keukenpapier schoonvegen en in vieren snijden. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In koekenpan boter verhitten. Champignons en sjalotjes ca. 4 à 5 minuten fruiten. Op smaak brengen met zout en peper. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Laten afkoelen. Tijm en rozemarijnblaadjes van takjes plukken. In kopje kruiden fijnknippen. In ketel ca. 1 liter water aan de kook brengen.
- 2.Schnitzels in stukken snijden en in keukenmachine pureren. Al draaiende crème fraîche en ei toevoegen en alles tot gladde puree mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Champignons en fijngehakte kruiden door vleesmengsel scheppen.
- 3.Terrine invetten en vleesmengsel erin scheppen. Vorm in braadslede zetten. Ca. 3 cm kokend water in braadslede schenken. In midden van oven terrine in ca. 40 minuten gaar laten worden. Terrine laten afkoelen. Lollo rosso wassen, uitslaan en in stukken scheuren.
- 4.Bereiden: Plank op vorm leggen, samen keren en terrine op plank laten glijden. Terrine in 8 plakken snijden. Lollo rosso over vier borden verdelen en plakken champignonterrine erop leggen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën eiwit 13 g -vet 17 g - koolhydraten 2 g

## Terrine van vers fruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 personen

6 blaadjes witte gelatine,  
1 blikje kokosmelk (4 dl, Nutco),  
.4 eetlepels suiker,  
1 dl mango-limoen-meloen limonadesiroop (Lessini),  
1 rijpe mango (ca. 500 g),  
5 passievruchten,  
1 limoen,  
6 aardbeien,  
1 terrine- of cakevorm inhoud 3/4 á 1 liter,  
Plasticfolie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pan al roerend kokosmelk met suiker verwarmen en laten smelten. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af gelatine al roerend in hete melk oplossen. Limonadesiroop erdoor roeren. In bak met koud water kokosmengsel in ca. 20 minuten laten afkoelen tot het lobbij begint te worden. Terrine bekleden met plasticfolie. Mango dun schillen en vruchtvlies in dunne plakken van pit snijden. 2 Passievruchten halveren en vruchtvlies eruit lepelen. Dun laagje gelei in terrine scheppen. Hierop plakjes mango leggen. Hierop weer dun laagje gelei en laagje vruchtvlies van passievrucht. Hierop weer kokosgelei uitstrijken. Deze volgorde herhalen tot ingrediënten op zijn, eindigen met laagje gelei. Terrine in koelkast in ca. 3 à 4 uur laten opstijven.

Bereiden: Rest van passievruchten in vieren snijden. Limoen in 12 partjes snijden. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Plank op terrine leggen, samen keren en terrine op plank laten glijden. Terrine met vochtig, scherp mes in 12 plakken snijden. Op zes borden dakpansgewijs elk 2 plakken terrine leggen. Garneren met passiefruit, limoen en aardbei.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

eiwit 5 g- vet 3 g- koolhydraten 31 g

## Thaise bouillon met groenten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g runderpoelet/soepvlees,  
1 soepbeen/mergpijpje,  
1 kleine ui,  
1 dunne prei,  
5 worteltjes,  
3 stengels bleekselderij,  
2 takjes peterselie,  
2 takjes tijm,  
1 laurierblaadje,  
1 stukje foelie,  
1 eetlepel zwarte peperkorrels,  
zout,  
1 rode peper,  
1 eetlepel geraspte limoenschil,  
1 eetlepel limoensap,  
1/2 blikje kokosmelk (à 400 ml, Nutco),  
2 takjes koriander,  
1/2 bakje alfalfa,  
1/2 eetlepel seroendeng,  
1 takje koriander,  
schone theedoek zonder wasmiddelluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Runderpoelet en soepbeen in pan doen en 1 1/2 liter koud water toevoegen. Onafgedekt op laag vuur langzaam aan de kook brengen. Intussen ui pellen en snipperen. Prei, 3 worteltjes en 1 stengel bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Met schuimspaan schuim van bouillon scheppen. Groenten, peterselie, tijm, laurier, foelie en peperkorrels aan bouillon toevoegen. Bouillon onafgedekt op heel laag vuur met vlamverdeler eronder ca. 4 uur laten trekken (niet laten koken). Theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Zeef boven andere pan hangen. Bouillon door zeef schenken. (Stukjes vlees kleiner snijden en weer aan bouillon toevoegen.) Bouillon eventueel op smaak brengen met zout. Peper schoonmaken en in ringetjes snijden. Rest van worteltjes en bleekselderij schoonmaken en in ringetjes te snijden. Aan bouillon toevoegen: peperringetjes, limoenschil, limoensap, kokosmelk, bospeen en bleekselderij en ca. 10 minuten op zacht vuur verwarmen. 1 Takje koriander fijnhakken en door soep bouillon roeren. Bouillon in vier soepkommen scheppen. In midden flinke pluk alfalfa leggen en bestrooien met seroendeng en rest van korianderblaadjes.

Bereiden: ca. 4 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 4 g - koolhydraten 1 g

## Thaise drumsticks

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie,  
2 pakken Thai Curry (Conimex),  
8 gegrilde drumsticks (pak à 5 stuks, AH),  
1 komkommer,  
1 zakje gemengde sla (200 g),  
2 bakjes honing-mosterddressing (AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan olie verhitten en currypasta uit beide verpakkingen kort aanbakken. 4 Dl water toevoegen en al roerend aan de kook brengen. Drumsticks in saus leggen en ca. 10 minuten zachtjes verwarmen. Intussen rijst uit verpakking volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Komkommer wassen en in plakjes snijden. Komkommer, sla en dressing door elkaar scheppen. Rijst op vier borden scheppen, curry ernaast scheppen en salade apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 965 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 40 g - koolhydraten 112 g

## Thaise noedelsalade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g eiermie, zout,  
1 komkommer,  
1 zakje verse munt,  
2 limoenen,  
1 theelepel knoflookpasta (potje, Go Tan),  
4 eetlepels roerbakolie (AH),  
1 eetlepel Thaise vissaus of sojasaus,  
150 g pinda's,  
3 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura),  
1 zakje veldsla (75 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Mie erin leggen en ca. 4 minuten wellen. Komkommer wassen, in de lengte doorsnijden en met theelepel zaadjes eruit schrapen. Komkommer schuin in plakjes snijden. Munt fijnhakken. Limoenen uitpersen. In kom limoensap met knoflookpasta, roerbakolie, vissaus of sojasaus, 1/2 dl water en munt tot dressing kloppen. Helft van dressing in kommetje schenken. Mihoen in vergiet laten uitlekken en warm door dressing grote kom scheppen. Helft van komkommer, pinda's en sesamzaadjes erdoor scheppen. Veldsla over vier borden verdelen. Miesalade in midden scheppen. Komkommer en rest van pinda's en sesamzaad erover verdelen. Rest van dressing erover sprenkelen.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Protugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 615 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 36 g - koolhydraten 51 g

## Thaise roerbakschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g snelkookrijst,  
1 limoen,  
2 eetlepels olie,  
1 zakje Thaise mix (400 g),  
1 schaalje gegrilde roerbakkip (ca. 280 g),  
2 eetlepels Thaise rode currypasta (Thai Kitchen),  
1 zakje santen (30 g, Conimex)

### ***Bereiding***

Bereiden: Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Intussen limoen goed schoonboenen. Schil raspen en helft van limoen uitpersen. In wok of grote braadpan olie verhitten. Thaise mix ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Kip toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Currypasta, limoenrasp en sap door groenten in pan roeren. Santen erover strooien en 1 dl water erbij schenken. Al omscheppend nog ca. 2 minuten verwarmen. Serveren met rijst.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 500 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 13 g - koolhydraten 68 g

## Theecake

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 18 plakjes  
3 zakjes kaneelthee,  
150 g gedroogde appeltjes (zakje, à 250 g),  
2 eetlepels bloem,  
2 eetlepels gesneden bakgember (potje),  
2 vanillestokjes,  
200 g zachte boter of margarine,  
200 g suiker,  
zout,  
4 eieren (medium),  
200 g zelfrijzend bakmeel,  
(1/2 eetlepel boter om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
1 langwerpige cakevorm ca. 28 cm,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In pannetje 4 dl water aan de kook brengen en met kaneelthee sterke thee zetten.  
Appeltjes in kleine stukjes snijden, aan thee toevoegen en ca. 20 minuten op laag vuur laten trekken.  
Laten afkoelen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Vorm invetten en bestuiven met bloem.  
Appel goed uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Bloem en bakgember door appeltjes scheppen.  
Vanillestokjes in lengte opensnijden en zaadjes eruit schrapen. In kom boter met suiker, vanillezaadjes en mespunt zout (met handmixer) in ca. 5 minuten tot licht en romig mengsel kloppen. Eieren één voor één erdoor kloppen. Bakmeel zeven en met ca. 2 eetlepels tegelijk luchtig door beslag spatelen.  
Appeltjes door beslag spatelen. Beslag in vorm scheppen en bovenkant gladstrijken. Cake in midden van oven in ca. 1 uur en 20 minuten gaar en lichtbruin bakken. Cake in vorm laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 30 minuten wachttijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per plakje: 210 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 26 g

## Tijgerbrood met eiersalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 (scharrel)eieren,  
6 groene asperges,  
zout,  
2 reepjes rode paprika,  
1 eetlepel mayonaise,  
1 eetlepel crème fraîche (bekertje á 125 ml)  
1/2 eetlepel dille (doosje, diepvries, Iglo),  
peper,  
2 sneetjes tijgerbrood,  
2 theelepels (smeer)boter of margarine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen van asperges bovenste 10 cm afsnijden (rest wordt niet gebruikt). In weinig water en zout asperges in ca. 15 minuten beetbaar koken. Laten uitlekken. Paprikareepjes ca. 1 minuut onderdompelen in kokend water. Eieren onder koud water afspoelen, pellen en fijnprakken. Mayonaise, crème fraîche en dille erdoor mengen. Op smaak brengen met wat zout en peper (= eiersalade). Brood besmeren met boter. Eiersalade over brood verdelen. Paprikareepjes elk om 3 aspergepunten knopen, zodat bundeltjes ontstaan. Bundeltje op eiersalade leggen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 11 g - koolhydraten 23 g

## Tivall-schnitzel met tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten,  
1 sjalotje,  
1/2 kleine groene paprika,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
4 Tivall-schnitzels,  
1/2 potje kappertjes (à 60 g, Royal Mail),  
zout,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en in blokjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Knoflook pellen en boven olie uitpersen. Ui en paprika toevoegen en ca. 2 minuten fruiten. Tomatenblokjes toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes laten pruttelen. Intussen in koekenpan rest van de olie verhitten. Schnitzels volgens gebruiksaanwijzing in ca. 6 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Kappertjes met 1 eetlepel kappertjesvocht door tomatenblokjes roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Schnitzels over vier borden verdelen. Op elk bord 2 eetlepels saus scheppen. Rest apart erbij geven. Serveren met witte rijst.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 36 g - koolhydraten 17 g

## Toast met hamreepjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

1 stokbrood (met sesamzaadjes),  
1 eetlepel groene mosterd, (Maille)  
1 eetlepel mayonaise,  
50 g zwarte olijven zonder pit,  
1 bakje alfalfa,  
100 g hamreepjes (dubbelpak à ca. 200 g),  
12 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Bereiden: Van stokbrood 12 plakjes snijden. Stokbrood in broodrooster roosteren. Mosterd en mayonaise door elkaar roeren. Olijven grof hakken en door alfalfa en hamreepjes scheppen. Plakjes stokbrood besmeren met mosterdmengsel. Alfalfa-hammengsel erop scheppen. Bieslook grof erboven knippen.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Protugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 3 g - koolhydraten 6 g

## Toast met sardines

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

1 blikje sardines in olie (netto 120 g),  
1 vleestomaat,  
2 eetlepels mayonaise,  
1 eetlepel tomatenketchup,  
ca. 3 druppels tabasco,  
1 teentje knoflook,  
16 toastjes,  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN,: Sardines in 16 stukjes snijden en uitspreiden op keukenpapier. In pan ruim water aah4ttglrbok brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Halveren, zaadjes -verwijderen en in blokjes snijden. In kom mayonaise, ketchup en tabasco door elkaar mengen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Erdoor roeren zodat gladde saus ontstaat. Tomaatblokjes erdoor mengen. Tomatenmayonaise op toastjes smeren. Op elk toastje 1 stukje sardine leggen. Garneren met kleine takjes peterselie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 2 g - koolhydraten 3 g

## Tofu met teriyakisaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak meergranen rijst (325 g, Lassie),  
2 pakjes biologische tofu (à 375 g, AH),  
zout,  
peper,  
2 preien,  
5 eetlepels olie,  
2 bakjes courgetterauwkost (à 150 g, AH),  
1 flesje teriyakimarinade (150 ml, Blue Dragon)

### ***Bereiding***

Bereiden: Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen tofu laten uitlekken, overlans halveren en bestrooien met zout en peper. Prei wassen, schoonmaken, in stukken van ca. 6 cm snijden en stukken in lengte in dunne reepjes snijden. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en tofu in ca. 7 minuten bruin bakken, halverwege keren. Intussen in andere koekenpan rest van olie verhitten en preireepjes en courgetterauwkost ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Teriyakimarinade erbij schenken en in ca. 1 minuut iets laten inkoken. Rijst over vier borden verdelen. Tofuplakken erover verdelen, groenten en saus erover scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 705 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 30 g - koolhydraten 76 g

## Tofucurry

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook,  
2 rode pepers,  
2 bosjes bosuitjes,  
2 eetlepels (zonnebloem)olie,  
2 à 3 eetlepels milde curry pasta (Patak's),  
400 g fijngehakt van TofuTime,  
2 blikjes kokosmelk (à 4 dl, Nutco),  
500 g taugé,  
4 eetlepels sojasaus,  
2 takjes koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: Knoflook pellen en fijnsnipperen. Pepers wassen, schoonmaken, halveren en pitjes verwijderen; helften in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en schuin in stukjes van 1/2 cm snijden. In wok olie verhitten en knoflook, peperreepjes en currypasta ca. 30 seconden al omscheppend bakken. Fijngehakt toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Kokosmelk toevoegen, geheel al roerend aan de kook brengen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Bosuitjes, taugé en sojasaus erdoor scheppen en in ca. 1 minuut door en door warm laten worden. Koriander erboven fijnknippen. Serveren met rijst en komkommersalade.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 30 g - koolhydraten 16 g

## Tofu-sandwich met shii-takes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g shii-takes,  
1 blok tofu naturel (375 g),  
zout, peper,  
8 eetlepels bloem,  
8 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels sesamolie,  
2 zakjes Chinese soepgroenten (à 250 g),  
4 eetlepels Japanse sojasaus (Kikkoman),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Shii-takes schoonvegen met keukenpapier, steeltjes eraf snijden (worden niet gebruikt) en hoedjes in reepjes snijden. Van lange zijde van tofublok 12 plakken van ca. 1/2 cm dikte snijden. Plakken droogdeppen met keukenpapier. Tofuplakken bestrooien met zout, peper en bloem. Overtollige bloem eraf kloppen. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten. Helft van tofuplakken in ca. 8 minuten lichtbruin bakken, af en toe keren. In koekenpan nog 3 eetlepels olie verhitten en op zelfde manier rest van tofu plakken bakken. Intussen in wok of ruime koekenpan sesamolie en rest van olie verhitten. Shii-takes en groenten ca. 4 minuten bakken, af en toe omscheppen. Shii-takemengsel op smaak brengen met sojasaus, zout en peper. Op vier borden elk 2 tofuplakken leggen en shii-takemengsel erover verdelen. Rest van tofuplakken erop leggen. Serveren met (bruin) stokbrood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 36 g - koolhydraten 18 g

## Tomaatjes met eiersalade en daikonkers

---

Menugang Borrelhapjes  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje cherrytomaatjes (250 g),  
1/3 bakje eiersalade (à 150 g),  
1 bakje daikonkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Tomaatjes wassen, kapjes eraf snijden en uithollen. Eiersalade in tomaatjes scheppen.  
Daikonkers van bodem knippen en tomaatjes ermee garneren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 10 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 1 g - koolhydraten 0 g

## Tomaten-bieslookdressing

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

2 tomaten,  
5 eetlepels olie,  
2 eetlepels witte wijnazijn,  
zout,  
peper,  
12 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),  
1 mespuntje knoflookpoeder

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en boven kommetje pitjes verwijderen. Vruchtvlies kleinsnijden. Tomatenpitjes en vocht door zeef wrijven. In kommetje olie, azijn en tomatenvocht tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout, peper en knoflookpoeder. Boven kopje bieslook fijnknippen. In pannetje dressing zachtjes verwarmen, niet laten koken. Bieslook en tomatenblokjes erdoor roeren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per dressing: 115 kilocalorieën

vet 13 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

## Tomaten-groentesoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 vleesbouillontabletten,  
250 g braadworst,  
1 grote ui,  
2 teentjes knoflook,  
1 stengel bleekselderij,  
1 bakje kastanjechampignons (250 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
1 ciabatta (240 g),  
50 g (vers) geraspte Parmezaanse kaas,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkrumelen en oplossen. In bouillon braadworst afgedekt in ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Van vuur af braadworst uit bouillon nemen en in plakjes snijden. In braadpan olie verhitten. Ui, knoflook en plakjes worst ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Champignons en bleekselderij toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillon en tomatenblokjes met vocht toevoegen. Soep al roerend aan de kook brengen en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Ciabata sneetjes snijden en op grillplaat leggen. ca. 10 cm onder de grill in ca. 1 à 2 minuten goudbruin roosteren. In vier diepe borden elk twee sneetjes geroosterd brood leggen. Soep erop scheppen. Bestrooien met kaas.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
vet 31 g - eiwit 25 g - koolhydraten 38 g

## Tomaten-kippensoep met maïs

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 kipfilet fumé (ca. 125 g),  
1 kleine ui,  
1 dunne prei,  
1 blikje maïs (netto ca. 150 g, Bonduelle),  
1/2 eetlepel (olijf)olie,  
1 blik tomatenblokjes (netto ca. 400 g, AH),  
2 theelepels tacokruiden (AH),  
2 kippenbouillontabletten,  
zout,  
peper,  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Kipfilet in stukjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Prei schoonmaken, in dunne ringetjes snijden en wassen. Maïs afgieten.

BEREIDEN: In (soep)pan olie verhitten. Ui ca. 1 minuut fruiten. Toevoegen: tomatenblokjes, 3 dl water, maïs, kipfilet en tacokruiden. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Prei erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In twee kommen scheppen. Peterselie erboven fijnknippen. Serveren met tortillachips.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 33 g - koolhydraten 25 g

## Tomaten-maaltijdsoep met balletjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt,  
zout, peper, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel boter of margarine,  
1 pot rundvleesbouillon (340 ml),  
750 ml tomatensap, 50 g rijst of vermicelli, 1 kruidenbultje voor  
tomatensoep (Honig), 500 g tomaten, 1 dunne prei

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In kom gehakt mengen met wat zout en peper en tot kleine balletjes draaien. Ui en knoflook pellen en heel fijn snipperen. In (soep)pan boter verhitten. Ui en knoflook ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten.
2. Toevoegen: bouillon, tomatensap, rijst, gehaktballetjes en kruidenbultje. Aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes koken.
3. Intussen ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en in vieren snijden. Pitjes verwijderen.
4. Prei schoonmaken, wassen en in heel dunne ringetjes snijden. Tomaat en prei aan soep toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meekoken. Serveren met Turks brood en geraspte kaas.

Bereiden: ca.-30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën eiwit 17 g - vet 14 g -  
koolhydraten 21 g

## Tomaten-preisoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pakje gerookte zalmfilet (100 g, AH),  
1 eetlepel boter of margarine,  
1 zakje preisoepgroente (300 g),  
1 pakje gezeefde tomaten (500 ml),  
1 visbouillontablet,  
zout,  
tabasco

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In (braad)pan boter verhitten. Zalmfilet in reepjes snijden. In pan preisoepgroenten al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Gezeefde tomaten en 1/2 liter water erdoor roeren. Soep aan de kook brengen. Bouillontablet boven soep verkruimelen en oplossen. Soep op laag vuur ca. 5 minuten koken. Soep op smaak brengen met zout en tabasco. Zalmfilet door soep roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Soep in vier soepkommen scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 10 g- koolhydraten 9 g

## Tomatensalade met garnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 vleestomaten,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels witte wijnazijn,  
zout,  
peper,  
15 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),  
1 schaalpje roze garnalen (125 g, AH),  
1 stronkje witlof

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en in kom bewaren. Vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Tomatenvocht en zaadjes boven andere kom door een kleine zeef wrijven. Tomatensap, olie en azijn tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. 4 Sprietjes bieslook elk in stukken van ca. 3 cm knippen en apart houden. Rest van bieslook boven dressing fijnknippen. Garnalen grof hakken. Tomatenblokjes, garnalen en 4 eetlepels dressing door elkaar scheppen. 8 Blaadjes van witlof nemen, wassen en uitslaan (rest van witlof wordt niet gebruikt). Op vier bordjes in midden tomatensalade scheppen, 2 blaadjes Witlof ernaast leggen, zodat ze elkaar iets overlappen. Dressing over salade en witlof verdelen. Garneren met bieslook. Serveren met foccacia (Italiaanse broodsoort, AH).

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën  
vet 8 g- eiwit 6 g- koolhydraten 1 g

## Tomatensalade met gorgonzola

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

500 g tomaten,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),  
50 g gorgonzola

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Tomaten wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Plakjes dakpansgewijs op platte (ovale) schaal leggen. Olie en azijn tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bladjes van basilicumtakjes nemen en in grove repen snijden. Dressing over tomaten sprenkelen. Korstjes van kaas snijden en kaas boven tomaten verkrumelen. Garneren met basilicum. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
vet 20 g- eiwit 7 g- koolhydraten 6 g

## Tomatensalade met tonijn

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 sjalotjes,  
2 blikjes tonijn naturel (á netto ca. 185 g),  
1 grote citroen,  
7 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel kappertjes,  
1 theelepel tijm,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
600 g tomaten,  
100 g Deense fetakaasblokjes (kuipje á 200 g, AH),  
8 zwarte olijven zonder pit (Drossa),  
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g)

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Sjalotjes pellen en in flinterdunne ringen snijden. In zeef tonijn goed laten uitlekken. Citroen uitpersen. In kom citroensap, olie, kappertjes en tijm tot dressing roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in grove stukken verdelen. Tonijn en sjalot door dressing scheppen. Geheel afgedekt in koelkast ca. 1 uur laten intrekken (= marinieren). Intussen tomaten wassen en in stukjes snijden. In zeef fetablokjes laten uitlekken. Fetablokjes halveren. Olijven in plakjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen.

**BEREIDEN:** Tomaatstukjes over vier diepe borden verdelen. Tonijn met sjalot uit dressing scheppen en over tomaatstukjes verdelen. Achtergebleven dressing goed doorkloppen en over tonijn en tomaatstukjes sprenkelen. Fetablokjes erover verdelen. Olijven en -peterselie erover strooien. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 25 g - eiwit 25 g - koolhydraten 4 g

## Tomatensaus met courgette en olijven

---

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1/4 kleine courgette,  
1/4 kleine gele paprika,  
8 groene olijven met piment (Carbonell),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 pakje sugosaus kruiden (370 g, AH)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Olijven in dunne plakjes snijden. In pan olie verhitten. Courgette en paprika al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Sugo en olijven erdoor roeren en saus al roerend ca. 3 minuten zachtjes verwarmen. Serveren bij rollade.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën

vet 4 g- eiwit 1 g- koolhydraten 7 g

## Tomatensoep met kip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kg tomaten,  
2 kippebouillontabletten,  
1 stengel bleekselderij,  
3 plakjes kipfilet (vleeswaren, ca. 50 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
(staafmixer of keukenmachine)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: 1 Tomaat achterhouden, rest van tomaten wassen en in vieren snijden. In pan 1 liter water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees kleinsnijden. Rest van tomaten aan kokend water toevoegen en bouillontabletten erboven verkrumelen. Aan de kook brengen en onafgedekt ca. 12 minuten laten doorkoken. Intussen bleekselderij wassen en in dunne plakjes snijden. Kipfilet in reepjes snijden. Met staafmixer of in keukenmachine tomaten tot soep pureren (of boven kom door zeef wrijven). Soep boven andere pan door zeef wrijven. Soep opnieuw aan de kook brengen. Bleekselderij en kipfilet toevoegen en ca. 3 minuten laten meekoken. Soep in vier diepe borden scheppen. Tomatenblokjes erover verdelen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën

vet 1 g - eiwit 7 g- koolhydraten 4 g

## Tomatentaartje met cocktailgarnalen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 (tros)tomaten,  
2 bosuitjes,  
1/2 teentje knoflook,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
(zee)zout,  
peper,  
2 theelepels Provençaalse kruiden (potje, Silvo),  
8 cocktailgarnalen (bakje à 125 g, AH),  
ronde deegsteker doorsnede 11 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeegplakjes in ca. 10 minuten laten ontdooien. Tomaten in zo dun mogelijke plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden, donkergroene gedeelte niet gebruiken. Met deegsteker rondjes uit bladerdeeg steken en op bakplaat leggen. Deegplakjes over hele oppervlakte met vork meerdere malen inprikken. Plakjes in ca. 10 minuten in midden van oven lichtbruin voorbakken. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Olie erdoor roeren. Bovenkant van deegplakjes dakpansgewijs geheel beleggen met tomatenplakjes. Tomaat bestrooien met zout, peper, kruiden en bosuiringetjes. Taartjes besprenkelen met 2 eetlepels knoflookolie en in ca. 10 à 12 minuten in midden van oven gaar bakken. Garnalen besprenkelen met rest van knoflookolie en laatste ca. 3 minuten van baktijd op taartjes leggen en meebakken. Intussen vier borden voorverwarmen. Taartjes uit oven licht bestrooien met (zee)zout. Op borden leggen en olie eromheen sprenkelen.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 18 g - koolhydraten 11 g

## Tomatentaartje met kappertjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

8 sneetjes rond wit casinobrood,  
4 tomaten,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
3 takjes oregano (zakje á 15 g),  
peper,  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),  
rond uitsteekvormpje of glas doorsnede ca. 8 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Met uitsteekvormpje 8 rondjes uit brood steken. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in blokjes snijden van ca. 1 cm. In wok of hapjespan olie verhitten. Tomatenblokjes met snufje zout in ca. 5 minuten op middelhoog vuur al omscheppend bijna gaar bakken. Intussen broodrondjes roosteren. Van oregano 4 kleine topjes van takjes afknippen voor garnering. Rest van blaadjes van takjes rissen. Tomatenblokjes op smaak brengen met zout, peper en oregano. Broodrondjes dik besmeren met tomatenmengsel. Kappertjes erover verdelen. Telkens twee broodrondjes als taartjes op elkaar zetten. Taartje op bordje zetten. Garneren met oregano.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 3 g - koolhydraten 13 g

## Tompouce van fillodeeg en zalm

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 vel fillobladerdeeg (diepvries, Easy Bakery),  
1 pot visfond (380 ml, AH),  
3 dl witte wijn (pinot blanc),  
2 1/2 dl slagroom,  
120 g boter of margarine,  
150 g zalmfilet,  
2 moten gerookte zalm (à 75 g),  
1 zakje zeekraal (bakje 100 g),  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1 eetlepel olie om in te vetten),  
bakpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (kan 2 dagen van tevoren) (Van tevoren fillodeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In hoge pan fond en wijn op hoog vuur tot 1 1/2 dl laten inkoken. Slagroom erbij schenken en tot 2 dl laten inkoken. Saus laten afkoelen en tot gebruik in de koelkast bewaren. Intussen bakplaat invetten met boter. In steelpan 20 g boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. Vel fillobladerdeeg met keukenschaar in 2 lange stukken knippen. Stukken elk in 4 stukken knippen. Op bakplaat 8 vellen fillobladerdeeg leggen en met kwastje dun bestrijken met gesmolten boter. In midden van oven plakken in ca. 5 minuten goudbruin bakken. Plakken met pannenkoekenmes van bakblik nemen en op bakpapier laten afkoelen. Plakken tot gebruik bewaren in goed afsluitbare trommel.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Bakplaat dun met olie invetten. Moot zalm en gerookte zalm in plakjes van ongeveer 1/2 cm snijden. Op bakplaat afwisselend dakpansgewijs plakje zalm, plakje gerookte zalm leggen. Eindigen met plakjes zalm. Saus opnieuw verwarmen. 85 G boter in kleine blokjes snijden. Van vuur af blokjes boter één voor één door saus kloppen. Over elk laagje met zalm 2 eetlepels saus scheppen. Vier borden voorverwarmen. Op elk bord 1 plakje fillobladerdeeg leggen. Vis ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in 2 à 4 min rosé grillen. Intussen zeekraal in pan met 1 eetlepel boter roerbakken. Saus zachtjes verwarmen (niet laten koken). Zalm met pannenkoekenmes op fillodeeg leggen. Met andere plakjes fillobladerdeeg afdekken. Saus en zeekraal ernaast scheppen. Serveren met gekookte rijst of tagliatelle.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 620 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 57 g - koolhydraten 6 g

## Tonijn in pestodressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel pesto,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
4 theelepels citroensap,  
2 bakjes rucola (à 30 g),  
16 cherrytomaatjes (bakje à 250 g),  
2 ciabatta's,  
4 tonijnsteaks (à 125 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom pesto, 4 eetlepels olie en citroensap tot dressing kloppen. Rucola in grove stukken knippen. Cherrytomaatjes wassen en halveren. Ciabatta in plakjes snijden. In koekenpan rest van olie verhitten. Tonijnsteaks in ca. 5 minuten rosé bakken, halverwege keren. In vier diepe borden elk 1 eetlepel dressing scheppen. Rucola erover verdelen. Tonijn erop leggen. Rest van dressing erover verdelen. Garneren met cherrytomaatjes. Serveren met ciabatta en salade.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën  
eiwit 35 g - vet 26 g - koolhydraten 66 g

## Tonijn met kruidendressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse Italiaanse-kruidenmix, 1 citroen,  
1 1/2 dl olijfolie,  
(zee)zout,  
peper,  
4 tonijnbiefstukjes (à ca. 125 g, AH)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Tijmblaadjes en rozemarijnnaaldjes van takjes rissen. Blaadjes salie en oregano van takjes plukken. Kruiden klein snijden en citroen uitpersen.  
2. Tonijnbiefstukjes droogdeppen met keukenpapier. Bestrijken met 1 theelepel olie. Bestrooien met peper. Op grillplaat direct onder grill tonijnbiefstukjes in ca. 4 minuten roosteren, halverwege keren.  
3. Intussen rest van olie met citroensap in pan zachtjes verwarmen. Kruiden erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kruidendressing over vier borden verdelen. Tonijnbiefstukjes bestrooien met zout en in dressing leggen. Serveren met gebakken aardappels en venkel.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

320 kilocalorieën eiwit 23 g - vet 25 g -  
koolhydraten 1 g

## Tonijnbiefstuk met kappertjesdressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 tonijnbiefstukken (à ca. 125 g),  
5 eetlepels olijfolie mild (fles à 500 ml, AH),  
4 zongedroogde tomaten in olie (potje, Saggi Ortaggi),  
6 zwarte olijven zonder pit,  
6 blaadjes verse basilicum,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels kappertjes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Tonijn droogdeppen met keukenpapier en aan beide kanten bestrijken met 1 eetlepel olie. Tomaatjes in stukjes snijden, olijven klein snijden en basilicum in reepjes knippen. Tonijnbiefstukken ca. 10 cm onder hete grill schuiven en in ca. 5 minuten gaar en bruin grillen, halverwege keren. Tonijn tussentijds bestrijken met 1 eetlepel olie. Balsamicoazijn mengen met rest van olie en op smaak brengen met zout, peper en kappertjes. Tonijnbiefstukken bestrooien met zout en peper en op midden van vier borden leggen. Stukjes olijf, tomaat en basilicumblaadjes eromheen strooien. Rondom besprenkelen met kappertjesdressing. Serveren met verse pasta en Caesar salade.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën eiwit  
18 g - vet 19 g - koolhydraten 1 g

## Tonijnbiefstuk met limoentapenade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen,  
1 teentje knoflook,  
2 eetlepels kappertjes (potje à 63 g, Royal Mail),  
16 zwarte olijven zonder pit (potje à 160 g, Drossa),  
2 blikjes ansjovisfilets met kappertjes (à 46 g, Deep Blue), 2  
eetlepels rum of cognac (slijter),  
(versgemalen) peper,  
4 tonijnbiefstukken (à ca. 100 g),  
2 eetlepels olie,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Limoen halveren. Van helft limoen schil eraf raspen, andere helft in dunne plakjes snijden. Knoflook pellen. In keukenmachine kappertjes, olijven, ansjovis (met olie en kappertjes, 4 ansjovisfilets achterhouden), knoflook en rum kort tot grove puree pureren. Limoenrasp en peper erdoor roeren (= tapenade) en tot gebruik afgedekt bewaren.

2.Bereiden: Tonijnbiefstukken met olie bestrijken en op hete barbecue in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar roosteren, éénmaal voorzichtig keren. Tonijn op vier borden leggen en tapenade ernaast scheppen. Garneren met plakjes limoen en opgerolde ansjovis. Serveren met geroosterd ciabatta of stokbrood en frisse gemengde sla.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 28 g -  
koolhydraten 1 g

## Tonijnbiefstuk met warme dressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels kappertjes,  
1 zakje verse peterselie,  
4 tonijnbiefstukjes,  
2 theelepels ansjovispasta (Royal Mail),  
(versgemalen) zwarte peper,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
1 theetlepel limoensap,  
(versgemalen) zwarte peper, aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kappertjes laten uitlekken. Peterselie heel fijnknippen. Tonijn rondom heel dun bestrijken met ansjovispasta. In (anti-aanbak)pan 2 eetlepels olie verhitten. Tonijn in ca. 4 minuten rondom bruin bakken. Tonijn uit pan nemen en onder aluminiumfolie warmhouden.  
2. Rest van olie aan bakvet toevoegen en verhitten. Kappertjes, peterselie en limoensap erdoor roeren. Tonijn over vier borden verdelen. Warme dressing erover en erlangs schenken. Bestrooien met peper. Serveren met verse pasta en gepofte tomaten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

220 kilocalorieën eiwit 19 g - vet 16 g - koolhydraten 1 g

## Tonijnpakketje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
1 takje tijm (zakje à 15 g), 1 eetlepel citroensap,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper, 1/2 courgette,  
1 tonijnbiefstuk (ca. 100 g, AH), bakpapier van 30 x 30 cm

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Kappertjes fijnhakken. Tijmblaadjes van takjes rissen en fijnsnijden. In kommetje citroensap en olie met tijm, kappertjes, zout en peper tot dressing roeren. Courgette wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Bakpapier op magnetronbord leggen. Courgetteblokjes op bakpapier leggen. Helft van dressing erover sprenkelen, even doorscheppen.  
2. Tonijnbiefstuk op courgette leggen en rest van dressing erover sprenkelen. Bakpapier omhoog vouwen en boven tonijn tot pakketje dichtvouwen (of aan twee kanten punten dichtdraaien).  
3. Bord met pakketje erop in magnetron zetten. Tonijn in ca. 3 à 4 minuten op driekwart van vermogen (525 Watt) bijna gaar laten worden. Nog ca. 2 minuten laten nagaren. Serveren met tomatensla.

Bereiden: ca. 15 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 13 g -  
koolhydraten 10 g

## Tonijnquiche met kappertjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 plakjes bladerdeeg (diepvries),  
2 blikjes tonijn naturel (à 185 g),  
1 zakje verse peterselie,  
(versgemalen) peper,  
2 grote eieren,  
6 ansjovisfilets (blikje à 48 g),  
1 bekertje crème fraîche (2 dl),  
50 g geraspte jong belegen kaas,  
2 eetlepels kappertjes,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),  
taart- of springvorm doorsnede ca. 26 cm,  
bakpapier,  
blindbakvulling of gedroogde peulvruchten

### ***Bereiding***

Bereiden: Bladerdeeg uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Tonijn afgieten en in stukjes verdelen. Peterselie fijnknippen en 3/4 deel van peterselie door tonijn mengen. Goed op smaak brengen met peper. In kom eieren loskloppen. Ansjovisfilets met vork fijnmaken. Ansjovis, crème fraîche en helft van kaas door eieren roeren. Op smaak brengen met peper. Taartvorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap van ca. 28 cm doorsnede. Zijkanten en bodem van vorm hiermee bekleden. Met vork gaatjes in deeg prikken. Deeg afdekken met bakpapier en blindbakvulling erop leggen. Taartbodemp in midden van oven ca. 25 minuten bakken. Bakpapier en blindbakvulling verwijderen en bodem nog ca. 5 minuten bakken. (Bodem iets laten afkoelen.) Tonijn over deegbodemp verdelen. Kappertjes erover strooien. Crème-fraîchemengsel erover schenken. Rest van kaas erover strooien. Quiche in ca. 25 à 30 minuten licht goudbruin en gaar bakken. Uit oven bestrooien met rest van peterselie. Serveren met tomatensalade.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 640 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 46 g - koolhydraten 23 g

## Tonijnroomsaus met pasta

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

200 g tagliatelle verde (á 500 g, Grand'Italia),  
1 ui,  
1 courgette,  
1 blikje tonijn naturel (netto ca. 200 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook,  
1/2 dl witte wijn,  
2 eetlepels dille (diepvries, Iglo),  
1/8 liter slagroom,  
1 eetlepel allesbinder,  
zout,  
peper,  
1 eetlepel kappertjes,  
2 takjes peterselie (zakje á 30 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Tagliatelle gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Ui pellen en snipperen. Courgette wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Tonijn afgieten. In (hapjes)pan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Courgette toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. Wijn, tonijn, dille en slagroom toevoegen. Saus al roerend aan de kook brengen en binden met allesbinder. Op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle afgieten en op twee borden scheppen. Saus erover verdelen. Kappertjes erover strooien. Garneren met toefjes peterselie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 830 kilocalorieën  
vet 36 g - eiwit 38 g - koolhydraten 93 g

## Tonijnsalade met wasabidressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels sojasaus (Kikkoman),  
2 theelepels balsamicoazijn,  
3 tonijnsteaks (à ca. 125 g, AH),  
1 eetlepel citroensap,  
1/2 theelepel wasabipoeder (Blue Dragon),  
mispunt poedersuiker,  
3 eetlepels maïskiem- of zonnebloemolie,  
zout,  
peper,  
ca. 1/2 zakje gemengde radicchiosalade (zakje à 200 g, AH),  
1/2 bakje daikonkers,  
ca. 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kommetje sojasaus en balsamicoazijn mengen. Tonijnsteaks ermee bestrijken en ca. 30 minuten laten intrekken, af en toe keren. Intussen voor dressing citroensap, wasabipoeder en poedersuiker mengen en hier al roerend 2 eetlepels olie bij schenken. Op smaak brengen met zout en peper. Sla en helft daikonkers mengen.

3. Bereiden: In koekenpan rest van olie verhitten. Tonijnsteaks droogdeppen met keukenpapier. Tonijn in hete olie dichtschroeien en in ca. 5 minuten van binnen rosé bakken, halverwege keren. Sla en dressing mengen en over vier bordjes verdelen. Bestrooien met sesamzaadjes. Tonijn in dikke plakken snijden en op salade leggen. Garneren met rest van daikonkers.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 11 g - koolhydraten 1 g

## Tonijn-sandwichrolletjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ca. 16 stuks

1/2 krop sla,

1 rode ui,

2 blikjes sandwich tonijn naturel (netto 185 g),

7 eetlepels mayonaise (bv. Hellman's Real Mayonaise),

1/2 bakje wortelrauwkost (à 150 g),

1 theelepel citroensap,

1 teentje knoflook,

zout,

peper,

1 wit casinobrood

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Sla wassen, ribben verwijderen en droog deppen. Ui pellen en in heel dunne ringen snijden. Tonijn uit laten lekken. In kom mayonaise, wortelrauwkost en citroensap door tonijn mengen. Knoflook erboven uitpersen en mengsel met zout en peper op smaak brengen. Van witbrood in lengte 4 plakken van 1 à 1 1/2 cm dik (laten) snijden (rest wordt niet meer gebruikt). Korstjes eraf snijden. Sla en uiringen over brood verdelen, met tonijnmengsel beleggen. Brood van korte kant af stevig oprollen. Rol in folie verpakt in koelkast ca. 2 uur op laten stijven.

Bereiden: Rollen met scherp mes elk in 4 plakken snijden. Als lunchgerecht 2 per persoon serveren.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 12 g - koolhydraten 22 g

## Tonijnspies met citroen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) vierseizoenenpeper,  
(zee)zout,  
6 tonijnsteaks (à ca. 110 g, AH),  
24 blaadjes verse salie (uit barbecuekruidenmix),  
4 metalen of houten spiesen

### ***Bereiding***

Vorbereiden: 1 Citroen uitpersen. Andere citroen goed schoonboenen en in 6 mooie plakjes snijden. Plakjes in vieren snijden. In kommetje 1 eetlepel citroensap met 3 eetlepels olie en peper tot marinade kloppen. Elke tonijnsteak in vier blokjes snijden. Aan spiesen om en om 6 stukjes citroen, 6 stukjes tonijn en 6 blaadjes salie steken. Rondom bestrijken met marinade. Op bord leggen en rest van marinade erover sprenkelen. In koelkast afgedekt ca. 3 uur laten staan.

Bereiden: (Van tevoren tonijnspiesen op kamertemperatuur laten komen.) Spiesen bestrijken met rest van olie. Op hete barbecue spiesen in ca. 4 minuten rondom bruin en van binnen bijna gaar roosteren. Zout en peper erover strooien.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 17 g - koolhydraten 1 g

## Torentje van casselerrib en linzen

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 g rode linzen (Brandwijk, groenteafdeling),  
zout,  
2 bosuitjes,  
1 gele paprika,  
20 g boter of margarine,  
1 teentje knoflook,  
8 cherrytomaatjes,  
peper,  
1 theelepel pikante paprikapoeder,  
12 plakken iets dikker gesneden casselerrib of casselerrib in rode  
wijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Linzen met mespunt zout in ca. 10 minuten gaarkoken. Intussen bosuitjes schoonmaken en schuin in stukken van ca. 1 cm snijden. Paprika wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en paprika in reepjes snijden. Boter smelten en hierin bosui en paprika ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut zachtjes meefruiten. Tomaatjes wassen, in vieren snijden en ca. 1 minuut meewarmen. Linzen afgieten. Groenten erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en paprikapoeder. Op vier borden elk 1 plak casselerrib leggen, hierop 2 à 3 eetlepels linzen scheppen, 1 plak casselerrib, linzen en ten slotte 1 plak casselerrib en 1 1/2 eetlepel linzen in het midden.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 9 g - koolhydraten 20 g

## Tortellini verdi met hazelnootdressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

50 g hazelnoten,  
1 pak Tortellini Verdi (con ricotta e spinaci, 250 g, AH Huistraiteur),  
1 eetlepel groene pesto (AH Huistraiteur),  
1 bakje Caesardressing (AH Huistraiteur),  
1/2 zakje rockettslamelange (à 75 g),  
2 eetlepels geraspte oude kaas

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Hazelnoten in stukjes hakken en al omscheppend in droge koekenpan goudbruin roosteren.

Bereiden: Tortellini volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Pesto losroeren met dressing. Op laag vuur verwarmen. Hazelnoten erdoor roeren. In kom tortellini, sla en dressing luchtig door elkaar scheppen. Over vier kommen of diepe borden verdelen. Kaas erover strooien. Direct serveren.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 25 g - koolhydraten 27 g

## Tortelloni in fruits de mer-saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakken Tortelloni Verdi al Formaggio (à 250 g, Buitoni),  
1 zakje verse slakruiden,  
2 zakjes mosterdvissaus (à 125 ml),  
1 bakje fruits de mer (150 g, AH),  
1 bakje roze garnalen (125 g, AH),  
(rockett)salade (zakje, 150 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan met ruim kokend water tortelloni volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Intussen slakruiden fijn hakken. In pan mosterdvissaus verwarmen met fruits de mer, garnalen en slakruiden. Tortelloni in vier diepe borden scheppen. Fruits de mer-saus erover verdelen. Salade apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën  
eiwit 29 g - vet 30 g - koolhydraten 63 g

## Tortelloni met pecannotensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak tortelloni verdi con ricotta e spinaci (AH Huisstraiteur, 250 g),  
1 zak kaassaus (AH Huisstraiteur, 400 ml),  
100 g pecannoten,  
1 pakje diepvries Italiaanse kruiden (25 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Tortelloni en kaassaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Pecannoten fijn hakken. Pecannoten en Italiaanse kruiden aan saus toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen. Tortelloni in twee diepe borden scheppen en saus erover verdelen. Serveren met gemengde salade.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 880 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 59 g - koolhydraten 69 g

## Tortelloni met runderreepjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 bakje tortelloni verdi (250 g, AH Huistraiteur),  
1 potje artisjokken in olie (netto 100 g, Renna),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 bakje Provençaalse runderreepjes (ca. 250 g),  
80 g gorgonzola,  
1 beker sla groom (125 ml),  
20 g pijnboompitten

### ***Bereiding***

Bereiden: In pan pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Artisjokken laten uitlekken en halveren. In koekenpan of wok in 2 eetlepels olie runderreepjes ca. 2 à 3 minuten op hoog vuur bakken. Artisjokken toevoegen en ca. 2 à 3 minuten meefruiten. Gorgonzola in stukjes snijden. Gorgonzola en slagroom door vleesmengsel roeren. Saus ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. In koekenpan met 1 eetlepel olie Pijnboompitten in ca. 2 minuten op hoog vuur goudbruin roosteren. Pasta afgieten en mengen met saus. Over twee borden verdelen. Pijnboompitten erover strooien. Serveren met tomatensla met zwarte olijven

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1095 kilocalorieën  
eiwit 55 g - vet 70 g - koolhydraten 61 g

## Tortelloni met zalm-roomsaus

---

Menugang	Pasta's	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

zout,

1 pakje panklare broccoliroosjes (300 g),

1 pak koelverse tortelloni ricotta (250 g, Buitoni),

100 g verse roomkaas,

1 bekertje slagroom (125 ml),

1 pakje zalmsnippers (250 g, Foppen),

1 zakje fijn geraspte Parmezaanse kaas (100 g, Grozette),

1/2 zakje verse basilicum (a 15 g),

(versgemalen) zwarte peper

### **Bereiding**

BEREIDEN: In pan ruim heet water met zout aan de kook brengen. Broccoli in kleine roosjes verdelen en in kokend water doen. Tortelloni toevoegen en in ca. 6 minuten bijna gaar koken. Verse roomkaas in stukjes verdelen. Broccoli en tortelloni afgieten. Slagroom, roomkaas, zalmsnippers en helft van Parmezaanse kaas erdoor roeren en op zacht vuur -al roerend in ca. 3 minuten roomkaas laten smelten. Basilicum in reepjes snijden en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. In vier diepe borden scheppen en rest van kaas erover strooien.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën

vet 39 g - eiwit 39 g - koolhydraten 33 g

## Tortilla met entrecote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen,  
1 dl (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
1 theelepel zout,  
1/2 theelepel cayennepeper,  
4 Argentijnse entrecotes (à ca. 150 g),  
2 uien,  
1 bakje avocadodip (115 g, AH Huistraiteur),  
4 bloemtortilla's (pak à 340 g, Casa Fiësta),  
keukenpapier,  
grillpan

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Limoenen uitpersen en sap boven platte schaal zeven. 4 Eetlepels olie erdoor roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Zout en cayennepeper erdoor roeren. Entrecotes bestrijken met marinade en in schaal ca. 1 uur afgedekt laten intrekken.

Bereiden: Uien pellen en in ringen snijden. Rest van olie in koekenpan verhitten. Uiringen fruiten, uit pan nemen en tot gebruik bewaren. Tortilla's in pan op laag vuur in ca. 1 minuut zacht laten worden. Grillpan op hoog vuur verhitten. Entrecotes droogdeppen met keukenpapier. Entrecotes ca. 8 minuten roosteren, halverwege keren en tussentijds kwartslag draaien voor mooi grillpatroon. Gegrild vlees overdwars in reepjes van ca. 1/2 cm snijden. Tortilla's bestrijken met avocadodip. Vlees en uiringen erover verdelen. Tortilla's dubbelvouwen.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën  
eiwit 38 g - vet 32 g - koolhydraten 27 g

## Tortilla met tomaat en kaas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 tomaten,  
1 pakje Sugo Italiano basilicum (370 g, AH),  
4 tortilla's (zak á 6 stuks, Boske),  
1 pakje pizzavleesreepjes (250 g, AH),  
1 zakje geraspte belegen kaas (150 g, AH),  
1 bekertje zure room (125 ml),  
1 komkommer,  
(2 eetlepels olie om in te vetten),  
rechthoekige ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Tomaten wassen en in stukjes snijden. In kom tomaten en helft van Sugo door elkaar scheppen. Schaal royaal invetten. Tortilla's op aanrecht uitspreiden. Tomatenmengsel en pizzavleesreepjes erover verdelen. 1/3 Deel van kaas erover strooien. Tortilla's oprollen en naast elkaar in schaal leggen. Achtereenvolgens zure room en rest van Sugo erover uitstrijken. Rest van kaas erover strooien. In midden van oven tortilla's onafgedekt in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Komkommer wassen, in dikke plakken snijden en in schaal doen. Apart bij \_tortilla's serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën

vet 42 g - eiwit 29 g - koolhydraten 36 g

## Toscaans brood

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 2 broden

700 g volkoren tarwe meel,  
2 zakjes gedroogde gist,  
125 ml biga (zie basisrecept elders op deze cd-rom),  
(ca. 2 eetlepels olijfolie om in te vetten),  
vierkante bakvorm van 15 cm,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom meel en gist door elkaar roeren. In midden kuil maken. Hierin biga, 125 ml lauw water en 575 ml koud water toevoegen. Alles goed mengen en met handen ca. 20 minuten goed doorkneden tot deeg heel soepel en elastisch is. Grote (sla)schaal invetten met olie. Deeg tot bal vormen en in kom door olie wentelen, zodat deeg rondom bedekt is met laagje olie. Op koele plaats deeg hele nacht (12 uur) laten rijzen. Deeg in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Bakvorm invetten met olie. Deeg in vorm leggen. Schone theedoek erover leggen en deeg nog ca. 50 minuten op kamertemperatuur laten rijzen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4 (met een natte baksteen erin). Werkvlak bestuiven met meel. Bakvorm boven werkvlak keren en deeg voorzichtig op werkvlak leggen. Deeg tot 2 broden snijden. Bakplaat bestuiven met meel. Broden op hun zijkant op bakplaat leggen. Oven met plantenspuit met water bevochtigen. Broden in oven schuiven en oven nogmaals bevochtigen met plantenspuit met water en dit na 5 minuten nogmaals herhalen. Broden in ca. 55 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 45 minuten Wachtijd: ca. 15 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 1190 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 13 g - koolhydraten 229 g

## Toscaanse witte-bonenschotel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g gedroogde witte bonen,  
2 vleesbouillontabletten,  
2 rode uien,  
4 tomaten,  
3 takjes salie,  
150 g salami (stuk),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
100 g spekreepjes,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
ovenschaal met deksel inhoud ca. 2 1/2 liter

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met ruim koud water witte bonen ca. 8 uur weken. In pan 1 liter water aan de kook brengen en bouillontabletten erin oplossen. Uien pellen en elk in 8 partjes snijden. Tomaten inkruisen, onderdempelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Salieblaadjes in grove stukken snijden. Salami in reepjes snijden.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In vergiet witte bonen laten uitlekken. In ovenschaal witte bonen met olie, salami, spekreepjes, ui, salie en tomaat door elkaar scheppen. Bouillon erover schenken. Schaal afgedekt in oven schuiven en witte bonen in ca. 2 uur gaar laten worden. Halverwege stooftijd deksel verwijderen. Bonen regelmatig doorscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met ciabatta en frisse salade.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 8 uur Bereiden: ca. 2 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 35 g - koolhydraten 37 g

## Tournedos gevuld met groenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 bosuitje,  
1 waspeentje (ca. 50 g),  
stukje courgette (ca. 50 g),  
55 g boter of margarine,  
1/2 theelepel oregano,  
1 teentje knoflook,  
zout,  
peper,  
4 tournedos (à ca. 125 g),  
8 plakjes rauwe ham (ca. 100 g),  
1 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
3 eetlepels rode port,  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Bosuitje schoonmaken en snipperen. Wortel en courgette schoonmaken, wassen en in luciferdunne reepjes snijden. Reepjes in heel kleine blokjes snijden. In (koeken)pan 1 eetlepel boter verhitten. Bosui, wortel, courgette en oregano ca. 3 minuten zachtjes bakken, af en toe omscheppen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 2 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Groentemengsel op keukenpapier laten uitlekken. Met scherp mes in elke tournedos aan één kant diepe inkeping maken, zodat zakje ontstaat. Tournedos vullen met groentemengsel en weer dichtvouwen. Telkens 2 plakjes ham op aanrecht uitspreiden, zodat ze elkaar in lengte iets overlappen. Plakjes in breedte dubbelvouwen, zodat lange smalle repen ontstaan. Elke tournedos rondom omwikkelen met hamreep. Tournedos tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

**BEREIDEN:** (Tournedos ca. 30 minuten voor gebruik uit koelkast nemen.) Vijf borden voorverwarmen. Tournedos droogdeppen met keukenpapier. In (koeken)pan rest van boter verhitten. Tournedos in ca. 6 minuten rosé bakken, halverwege keren. Tournedos bestrooien met zout en peper. Op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Fond en port aan bakvet toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Jus al roerend in ca. 3 à 4 minuten iets laten inkoken. Jus over borden verdelen. Tournedos erin leggen. Serveren met pommes frites en mini-worteltjes.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca: 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
vet 20 g - eiwit 36 g - koolhydraten 3 g

## Tournedos met bosvruchtensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta),  
1 sinaasappel,  
1 sjalotje,  
65 g koude boter of margarine,  
1 1/2 dl zoete rode wijn,  
1 theelepel tijm,  
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),  
1/2 eetlepel citroensap,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 kleine groene koolbladeren,  
4 tournedos (á ca. 125 g),  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 takje rozemarijn (zakje á 15 g),  
keukenmachine of staafmixer,  
(citroentrekker),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Vruchtenmix ca. 1 á 1 1/2 uur van tevoren op kamertemperatuur laten ontdooien.)  
Vruchtenmix in keukenmachine of met staafmixer pureren. Sinaasappel onder koud water goed schoonboenen. Met citroentrekker dunne reepjes van schil trekken (of met scherp mesje dun schillen en schil in dunne reepjes snijden) en in kommetje met koud water leggen. Sinaasappel uitpersen. Sjalotje pellen en snipperen. In pan 1 eetlepel boter verhitten. Sjalot al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Vruchtenpuree, sinaasappelsap, 3 eetlepels wijn, tijm en bouillonpoeder erdoor roeren en al roerend langzaam aan de kook brengen. Bosvruchtensaus onafgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken. Boven andere pan saus door zeef wrijven. Laten afkoelen. Crème fraîche en citroensap tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In pan ruim water aan de kook brengen. Uit koolbladeren harde nerf wigvormig wegsnijden. Bladeren ca. 3 á 4 minuten in kokend water leggen, uit pan nemen en afspoelen onder koud water. Bladeren droogdeppen met keukenpapier. Tournedos elk in 4 gelijke stukjes snijden.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In pan fond, rozemarijn en rest van wijn aan de kook brengen. Rest van boter in kleine blokjes snijden. Bosvruchtensaus zachtjes verwarmen. Van vuur af boterblokjes erdoor kloppen. Tournedos in kokende bouillon leggen en net tegen de kook aan in ca. 4 minuten rosé laten worden. Uit bouillon nemen en laten uitlekken. Bosvruchtensaus over borden verdelen. Koolbladeren erin leggen. In elk koolblad 4 stukjes tournedos leggen. Citroensaus erover verdelen. Garneren met sinaasappelreepjes. Serveren met gemengde sla en pommes duchesses.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

## **Tournedos met bosvruchtensaus**

---

vet 21 g - eiwit 32 g - koolhydraten 8 g

## Tournedos met gekonfijte sjalotjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

500 g sjalotjes,  
75 g boter of margarine,  
2 eetlepels bruine basterdsuiker,  
1 theelepel rozemarijn,  
2 laurierblaadjes,  
2 eetlepels (rode wijn)azijn,  
1 dl rode port,  
zout,  
peper,  
4 tournedos (á ca. 125 g),  
1 1/2 dl vleesfond (á 380 ml, AH),  
1 eetlepel cranberrycompote (potje ca. 350 g, Ocean Spray),  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** Sjalotjes pellen en grote exemplaren halveren. In pan met dikke bodem helft van boter verhitten. Sjalotjes in ca. 5 minuten al omscheppend lichtbruin bakken. Basterdsuiker toevoegen en al roerend in ca. 2 minuten laten smelten. Rozemarijn, laurier, azijn en port erdoor roeren en aan de kook brengen. Sjalotjes -afgedekt ca. 25 minuten zachtjes laten sudderen, af en toe omscheppen, en onafgedekt in ca. 3 minuten zachtjes laten inkoken tot stroperig mengsel. Op smaak brengen met zout en peper.

**BEREIDEN:** (Tournedos ca. 30 minuten voor gebruik uit koelkast nemen.) Vijf borden voorverwarmen. Sjalotjes op laag vuur in ca. 5 minuten opnieuw verwarmen. Intussen tournedos droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan rest van boter verhitten. Tournedos in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren. Tournedos bestrooien met zout en peper. Uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warinhouden. Fond aan bakvet toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Compote erdoor roeren. Jus al roerend in ca. 3 á 4 minuten iets laten inkoken. Jus over borden verdelen. Tournedos erin leggen. Sjalotjes ernaast scheppen. Serveren met aardappelgratin en gemengde sla.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 33 g - koolhydraten 15 g

## Tournedos met gorgonzolasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 tournedos (á ca. 125 g),  
3 eetlepels droge witte wijn,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
125 g gorgonzola,  
(versgemalen) peper,  
40 g boter of margarine,  
zout,  
4 theelepels kappertjes (potje á 60 g, Royal Mail),  
1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (Tournedos ca. 30 minuten voor gebruik uit koelkast nemen). Vier borden voorverwarmen. In pan wijn en slagroom zachtjes verwarmen. Gorgonzola erboven \_verkruiden en al roerend op zacht vuur laten smelten. Saus nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met peper. Tournedos droogdeppen met keukenpapier. In (koeken)pan boter verhitten. Tournedos in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren. Tournedos bestrooien met zout en peper. Met scherp mes in dunne plakjes snijden. Saus over borden verdelen. Tournedosplakjes in saus op borden leggen. Kappertjes erover strooien. Garneren met toefjes basilicum. Serveren met bloemkoolroosjes en tagliatelle (lintmacaroni).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën  
vet 30 g - eiwit 36 g - koolhydraten 1 g

## Tournedos met mosterdjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 Argentijnse tournedos (à 125 g),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 eetlepel olie, 1 lange prei,  
1/2 eetlepel aardappelmeel,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 eetlepel Limburgse mosterd (Gulpener),  
2 eetlepels cognac (slijter),  
20 g koude roomboter,  
keukenpapier,  
keuken garen of dun breikatoen,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

- 1.Vorbereiden: Vlees droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper. In koekenpan olie verhitten. Vlees in ca. 2 minuten aan weerskanten lichtbruin bakken. Vlees uit pan nemen en laten afkoelen.
- 2.In pan water aan de kook brengen. Prei schoonmaken, in lengte tot op midden inkerven en 4 mooie lange bladeren eraf halen (rest wordt niet gebruikt). Bladeren in kokend water ca. 1 minuut koken. In vergiet met koud water afspoelen. Preibladere droogdeppen met keukenpapier en in lengte dubbelvouwen. Rond elke tournedos lint van prei vouwen en vastbinden met keukengaren. Tot gebruik in koelkast bewaren.
- 3.Bereiden: Vier borden voorverwarmen. In kopje aardappelmeel losroeren met 1 eetlepel water. In steelpan 1 dl fond aan de kook brengen. Van vuur af aardappelmeel erdoor roeren en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper.
- 4.In niet te grote pan rest van fond aan de kook brengen. Met schuimspaan tournedos voorzichtig erin leggen en in ca. 6 minuten tegen de kook aan gaar laten worden (= pochere). Met schuimspaan tournedos uit pan in aluminiumfolie wikkelen en nog even laten rusten. Intussen fond met mosterd en cognac op hoog vuur tot ca. 1 dl laten inkoken. Boter in blokjes snijden. Boterblokjes een voor een door fond kloppen. Mosterdjus over vier borden verdelen. Tournedos in midden leggen. Gebonden fond over tournedos schenken. Serveren met rijst en sperziebonen.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 9 g -  
koolhydraten 2

## Tournedos op uienrisotto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 takjes tijm,  
2 potten vleesfond (à 380 ml, AH),  
3 dl Oloroso sherry,  
2 rode uien,  
4 takjes peterselie,  
125 g roquefort,  
4 tournedos (à ca. 150 g),  
100 g boter of margarine,  
200 g risottorijst,  
zout, (versgemalen) zwarte peper,  
keukenpapier,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Kan 4 à 6 uur van tevoren.) Tijmblaadjes van takjes rissen. In pan 1 pot fond met 2 dl sherry en 1 eetlepel tijmblaadjes aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 10 minuten tot 2/3 laten inkoken. In maatbeker andere pot fond met rest van sherry door elkaar roeren en met water aanvullen tot 6 dl . Uien pellen en fijnhakken. Peterselie fijnhakken. Scherp mes afspoelen onder warm water en hiermee van roquefort 4 dunne plakken van ca. 5 x 5 cm snijden. Rest van roquefort verkrumelen.

Bereiden: (Tournedos in ca. 20 minuten op kamertemperatuur laten komen.) Tournedos droogdeppen met keukenpapier. In pan met dikke bodem 25 g boter smelten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst erdoor scheppen en al omscheppend in ca. 2 minuten zachtjes glazig bakken. Rest van tijm en vocht uit maatbeker toevoegen. Rijst onafgedekt op laag vuur in ca. 20 minuten gaar laten worden. Regelmatig roeren, rijst moet smeug blijven. Vijf grote borden voorverwarmen. In koekenpan 50 g boter verhitten. Tournedos in ca. 3 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Tournedos op warm bord leggen. Zout en peper erover strooien en plakjes roquefort erop leggen. Warm houden onder aluminiumfolie. Verkrumelde roquefort, rest van boter en peterselie door risotto roeren en afgedekt nog ca. 5 minuten van vuur af laten staan. Intussen ingekookte vocht door bakvet roeren en aanbaksels losroeren. Ca. 2 minuten koken tot mooie jus ontstaat. In midden van warme borden wat risotto scheppen. Hierover wat jus schenken. Tournedos erop leggen. Rest van risotto en jus in schalen apart erbij serveren. Serveren met haricots verts en gemengde salade.

Wijnadvies: categorie 9.

Stevige, rijke, krachtige rode wijnen, vaak met iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Dit zijn in de regel wijnen voor de wat meer gevorderde wijnrinker. Zoals de complexere cabernet-sauvignons en kruidige rode wijnen uit bijvoorbeeld de Provence, Corbières, Fitou en Médoc. Ook veel Spaanse wijnen (zowel uit Navarra als Rioja) vallen in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 705 kilocalorieën

## Tournedos op uienrisotto

---

eiwit 52 g - vet 36 g - koolhydraten 45 g

## Tshulent

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

125 g uien,  
300 g aardappels,  
2 eetlepels olie,  
400 g runderlappen,  
1/2 eetlepel paprikapoeder,  
zout,  
peper,  
1 potje witte bonen (ca. 370 ml),  
1 potje bruine bonen (ca. 370 ml),  
200 g vloggort (Lassie),  
1/2 blikje tomatenpuree (à ca. 70 g),  
1/2 eetlepel vloeibare honing

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien pellen en snipperen. Aardappels schillen, wassen en in kleine stukjes snijden. In braadpan olie verhitten en uien ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Aardappels toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes meebakken, af en toe omscheppen. Intussen vlees in kleine blokjes snijden. Ui-aardappelmengsel bestrooien met paprikapoeder, zout en peper en omscheppen. Vlees, witte bonen met vocht, bruine bonen met vocht, vloggort, tomatenpuree en honing erdoor scheppen. Mengsel aan de kook brengen en ca. 10 minuten laten doorkoken. Vuur laag zetten en op vlamverdeler afgedekt ca. 3 uur zachtjes laten pruttelen, af en toe doorscheppen.

Bereiden: ca. 3 uur en 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 12 g - koolhydraten 68 g

## Tuinboontjes met peultjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

zout,

1 pak tuinboontjes fijn (300 g, diepvries, AH),

1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),

1 sjalotje,

1 rode peper,

2 eetlepels (olijf)olie,

1 teentje knoflook,

1/2 theelepel citroensap

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout tuinboontjes en peultjes afgedekt ca. 10 minuten zachtjes verwarmen. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. Peper wassen, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Sjalot en peper ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken. Groenten afgieten. Sjalotmengsel en citroensap erdoor scheppen. Overdoen in schaal.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 6 g- koolhydraten 8 g

## Tuinerwtjes met bosui en ham

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 bosuitjes,  
50 g ham (plakjes),  
25 g boter of margarine,  
1 pak tuinerwtjes extra fijn (450 g, diepvries, Iglo),  
1 theelepel tijm,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Ham in dunne reepjes snijden. In pan boter smelten. Uiringetjes, erwtjes en tijm erdoor scheppen. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes smoren, af en toe omscheppen. Hamreepjes erdoor scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met cordon bleu en aardappelgolfjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 7 g - koolhydraten 12 g

## Tuinerwtjescurry met sinaasappel

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
1 sinaasappel,  
4 takjes koriander (zakje á 15 g),  
5 eetlepels biogarde roer,  
2 theelepels bloem,  
25 g boter of margarine,  
1 eetlepel kerriepoeder,  
1 teentje knoflook,  
1 pak tuinerwtjes extra fijn (450 g, diepvries, Iglo),  
peper,  
zout

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Sinaasappel dik schillen, tot op vruchtvlies. Boven kommetje met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden (sap bewaren). Partjes in stukjes snijden. In kopje koriander fijnknippen. In kommetje sinaasappelsap, biogarde en bloem door elkaar roeren.

BEREIDEN: In braadpan boter smelten. Ui en kerriepoeder ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Biogardemengsel erdoor roeren en tuinerwtjes erdoor scheppen. Afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaarsmoren, regelmatig omscheppen. Sinaasappelstukjes en koriander erdoor scheppen en ca. 2 minuten laten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met lamskoteletjes en rijst.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. ,20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie 140 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 6 g - koolhydraten 16 g

## Tuinkruidensoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot vleesfond (AH, 380 ml),  
1 pakket tuinkruidensoepgroenten (150 g, AH),  
100 gram gekookte ham,  
3 eetlepels sojasaus (Kikkoman),  
2 eetlepels droge sherry (dry)

### ***Bereiding***

Bereiden: Vleesfond met 6 dl water aan de kook brengen. Soeppakket toevoegen en vuur laagdraaien. Intussen ham in dunne reepjes snijden. Ham toevoegen aan soep en nog ca. 2 minuten zachtjes meewarmen. Soep op smaak brengen met soja en sherry. Serveren met geroosterde driehoekjes wit brood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 2 g - koolhydraten 3 g

## Tweekleuren koolsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 dl olie,  
3 eetlepels appelsap,  
3 eetlepels azijn,  
2 eetlepels suiker,  
zout, peper,  
1 zakje panklare rode kool (300 g),  
1 zakje panklare groene kool (300 g),  
1 eetlepel sesamzaad (potje, AH),  
1/2 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In steelpan olie, appelsap, azijn en suiker aan de kook brengen. Ca. 1/2 minuut laten koken tot suiker is opgelost. Op smaak brengen met zout en peper. In schaal kool door elkaar mengen. Hete dressing over kool schenken en door elkaar scheppen. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: In koekenpan met anti-aanbaklaag sesamzaadjes in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren. Koriander boven koolsalade fijnknippen en omscheppen. Sesamzaadjes erover strooien. Serveren met gegrilde kip.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 24 g -koolhydraten 11 g

## Ui gevuld met pecorino

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 grote uien,  
2 (scharrel)eieren,  
(versgemalen) zwarte peper,  
300 g pecorino (Italiaanse harde schapenkaas), 4 takjes  
rozemarijn

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Worteltjes van uien verwijderen. Uien met schil op rooster (boven lekbak) zetten en in oven in ca. 1 uur gaar laten worden. Uien iets laten afkoelen.
- 2.In kom eieren met peper loskloppen. Pecorino boven kom raspen en door ei kloppen. Rozemarijnnaaldjes boven kom van takjes rissen. Met kartelmes kapje van ui afsnijden (vocht eruit laten lopen) en ui tot ca. 1 cm van wand met mesje uithollen. Uienpulp kleinsnijden en door ei-kaasmengsel roeren. Uien hiermee vullen, kapje erop zetten.
- 3.Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Uien in oven in ca. 20 minuten warm laten worden. Serveren met ciabatta en veldsla.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 20 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

435 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 22 g -  
koolhydraten 22 g

## Uien, zoete uit de oven

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 middelgrote Sweet Onions (á ca. 250 g),  
1 eetlepel (olijf)olie,  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Van uien droge schillen verwijderen (uien niet helemaal pellen). Uien rechtop op bakplaat zetten. Uien in midden van oven in ca. 50 minuten gaar laten worden. Met cocktailprikker controleren of uien van binnen zacht zijn (eventueel uien nog ca. 10 minuten in uitgeschakelde oven laten staan tot ze helemaal gaar zijn). Buitenste schillen verwijderen. Besprenkelen met olie en bestrooien met zout.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 60 kilocalorieën  
vet 3 g - eiwit 2 g - koolhydraten 8g

## Uienbouillon

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode uien,  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 laurierblaadjes,  
3 takjes tijm,  
2 groentebouillontabletten,  
zout, peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Uien pellen. Van 1 ui kapjes afsnijden, rest van ui in dunne ringen snijden. Kapjes en andere uien snipperen. In pan 1 eetlepel boter verhitten. Uiringen ca. 3 minuten in boter bakken. Uit pan op keukenpapier scheppen. In dezelfde pan rest van boter verhitten. Gesnipperde uien ca. 10 minuten al omscheppend bakken. 1 Liter water erbij schenken en met tijm en laurier aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden en erdoor roeren. Bouillon op laag vuur afgedekt ca. 40 minuten laten trekken.

Bereiden: Boven andere pan bouillon zeven, met uiringen aan kook brengen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met soepstengels.

Voorbereiden: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
eiwit 1 g - vet 6 g - koolhydraten 5 g

## Uienchutney

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 uien,  
2 eetlepels olie,  
1 cm gemberwortel,  
3 dl appelsap,  
4 eetlepels bruine basterdsuiker,  
4 eetlepels azijn,  
1 theelepel ketoembar,  
1/2 theelepel zout,  
mespunt cayennepeper  
1 schoon jampotje met deksel inhoud ca. 450 g

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien pellen en snipperen. In grote pan olie verhitten. Uien op laag vuur in ca. 10 minuten al omscheppend glazig bakken (niet laten kleuren). Gemberwortel schillen en fijnhakken. Gember, appelsap, suiker, azijn en ketoembar aan uien toevoegen. Bestrooien met zout en peper erover en mengsel aan de kook brengen. Uienmengsel onafgedekt ca. 1 uur koken tot vocht verdampt is en uien zacht zijn, af en toe doorroeren (eventueel halverwege vlamverdeler onder pan plaatsen). Hete chutney overdoen in potje en met deksel afsluiten. In koelkast ca. 2 weken houdbaar. Serveer bij (lams) karbonades, nasi, met blokjes kaas of op brood met kaas of ham.

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eetlepel: 20 kilocalorieën eiwit  
0 g - vet 1 g - koolhydraten 3 g

## Uiensoep met Indiase kruiden

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

200 g kalkoengehakt (Frika),  
2 eetlepels olie,  
1 zakje uiensoepgroente (350 g),  
6 eetlepels milde Curry-pasta (milde Indiase kruiden-pasta, potje á 283 g, Patak's),  
3 eetlepels maïzena,  
1 blik jonge kapucijners (netto 800 g, AH),  
1 zakje verse koriander (15 g),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
1 teentje knoflook,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper

### **Bereiding**

BEREIDEN: Van kalkoengehakt ca. 20 balletjes rollen. In grote braadpan olie verhitten. Uiensoepgroente ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Gehaktballetjes er voorzichtig doorscheppen en ca. 5 minuten afgedekt smoren, af en toe omscheppen. Curry-pasta er voorzichtig doorroeren. 1 Liter water toevoegen en soep aan de kook brengen. Maïzena in kopje met 3 eetlepels water tot glad papje roeren. Aan kokende soep toevoegen en blijven roeren tot soep licht gebonden is. Kapucijners afgieten, aan soep toevoegen en nog ca. 5 minuten op laag vuur meewarmen, niet meer laten koken. Intussen koriander in kopje fijnknippen. Crème fraîche in kommetje doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep op smaak brengen met zout. Soep in vier soepkommen scheppen. In elke kom 1 eetlepel crème fraîche scheppen, bestrooien met gedeelte van koriander. Rest van crème fraîche en koriander apart erbij geven. Serveren met pitabroodjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën  
vet 34 g - eiwit 73 g - koolhydraten 37 g

## Uiensoep met tijm

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 eetlepel (olijf)olie,  
1 zakje uiensoepgroente (350 g),  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
1 kruidenbouillontablet,  
1/2 zakje verse tijm (15 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
80 g harde Hollandse geitenkaas (stukje)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan olie verhitten. Uiensoepgroenten ca. 3 minuten al omscheppend bakken. 3/4 Liter water en azijn toevoegen en geheel aan de kook brengen. Bouillontablet boven soep verkrumelen en oplossen. Boven pan tijmblaadjes van takjes rissen. Soep -ca. 7 minuten afgedekt op laag vuur koken. Intussen kaas in kleine blokjes snijden. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier soepkommen scheppen. Blokjes kaas erover verdelen. Serveren met geroosterd brood.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 5 g - koolhydraten 5g

## Uienstampot

---

Menugang	Stampotten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 kg kruimige aardappels,  
zout,  
3 zakjes gesneden uien (á 300 g),  
200 g Friese nagelkaas,  
2 eetlepels azijn,  
25 g boter of margarine,  
100 g hamreepjes,  
peper

### **Bereiding**

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan met 2 dl water en zout aardappel en ui in ca. 15 minuten gaarkoken. Intussen korstjes van kaas snijden. Kaas in blokjes snijden. Aardappels en uien boven kom afgieten en met pureestamper fijnstampen. Al roerend zoveel kookvocht toevoegen dat stampot smeug wordt. Azijn en boter erdoor roeren. Kaas en ham erdoor scheppen en al roerend ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 26 g - koolhydraten 51 g

## Uientaartjes met rodewijnjus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

6 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries),  
6 grote uien,  
3 takjes tijm (zakje á 15 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
4 pruimen (zakje á 250 g, Sunsweet),  
2 dl droge rode wijn,  
2 theelepels vloeibare honing,  
200 g zachte geitenkaas (bv. Bettinne Blanc),  
6 kerstomaatjes (doosje á 260 g),  
6 zwarte olijven zonder pit,  
(versgemalen) zwarte peper,  
zout,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 15 cm

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Plakjes bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Uien pellen en in ringen snijden. Boven kopje tijmblaadjes van takjes rissen. In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten. Ui toevoegen en afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren, regelmatig omscheppen. Intussen pruimen kleinsnijden. In pan pruimen met wijn en honing aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen (= rodewijnjus). Korst van geitenkaas snijden. Kaas verkruimelen. Tomaatjes wassen en halveren. Olijven halveren. Helft van tijm door uien scheppen. Vormpjes invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. 2 Bladerdeegplakjes halveren. Half plakje op heel plakje leggen en samen uitrollen tot ronde lap van ca. 18 cm doorsnede. 1 Vormpje ermee bekleden. Rand goed aandrukken, aan bovenkant teveel aan deeg naar binnen vouwen. Andere vormpjes op dezelfde wijze bekleden. Helft van geitenkaas over bodem verdelen. Bestrooien met peper. Uien op smaak brengen met zout en peper. Op geitenkaas scheppen. Rest van geitenkaas en tijm erover verdelen. Garneren met olijven en tomaatjes. Besprenkelen met rest van olie. Boven pan jus zeven.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven "uientaartjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Jus opnieuw zachtjes verwarmen. Uientaartjes uit vormpjes nemen en op vier borden zetten. Taartjes en borden besprenkelen met rodewijnjus. Serveren met gemengde sla.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën

vet 43 g - eiwit 13 g - koolhydraten 36 g

## Vanilleroom met bitterkoekjes

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor meer dan 4 personen

1 zakje bitterkoekjes (250 g, AH),  
3 eetlepels amandellikeur (slijter),  
2 eetlepels kersenjam, 1/4 liter  
+ 1/8 liter slagroom,  
75 g suiker,  
1 pak vanillevla (1 liter),  
25 g pure chocolade,  
hoge glazen schaal inhoud ca. 2 liter,  
spuitzak met grove kartelmond

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Bitterkoekjes met onderkant naar boven op plat bord leggen. Besprenkelen met likeur. Dun bestrijken met jam. In kom 1/4 liter slagroom stijfkloppen. Vla erdoor kloppen. In schaal om en om vla en bitterkoekjes verdelen, zodat bovenste laag vla is. Schaal tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Rest van slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. Boven kom chocolade (met dunschiller) grof raspen.

BEREIDEN: Op vanilleroom grote rozetten slagroom spuiten. Garneren met chocoladerasp.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 7 g - koolhydraten 52 g

## Vanilleroomijs met dadels

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

12 dadels,  
ca. 50 g amandelspijs (pakje á 300 g, Baukje),  
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),  
35 g ongezouten boter of margarine,  
4 eetlepels vloeibare honing,  
2 eetlepels whisky (slijter),  
3/4 pak vanille-Bourbonroomijs (á 1 liter, AH),  
4 ijscoupes á ca. 2 1/2 dl,  
ijsbolletjeslepel

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Dadels in lengte opensnijden en pitten verwijderen. In elke dadel een theelepel amandelspijs scheppen en dadel iets dichtdrukken. Walnoten grof hakken.

BEREIDEN: In (steel)pan boter zachtjes laten smelten, niet bruin laten worden. Honing en whisky toevoegen en al roerend zachtjes verwarmen tot honing is opgelost, niet laten koken. Walnoten erdoor roeren. Met natgemaakte ijsbolletjeslepel in elke coupe 2 bolletjes ijs scheppen. Dadels ernaast leggen. Walnoten-honingsaus over ijs scheppen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 6 g - koolhydraten 60 g

## Varkensfilet in portsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 sinaasappels,  
1 1/2 dl rode port,  
20 gedroogde pruimen zonder pit (Sunsweet),  
1 plak parmaham (ca. 50 g),  
1/2 zakje verse tijm (á 15 g),  
1 sjalotje,  
75 g boter of margarine,  
(versgemalen) zwarte peper,  
600 g varkensfilet,  
zout,  
citroentrekker,  
keukengaren,  
4 houten cocktailprikkers,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Sinaasappels onder koud stromend water goed schoonboenen. Met citroentrekker (of scherp mesje) 8 smalle reepjes schil van sinaasappel trekken en in kommetje met koud water leggen. Sinaasappels uitpersen. In schaal sinaasappelsap en port door elkaar roeren. Pruimen erdoor scheppen en afgedekt in koelkast ca. 4 uur laten wellen. In zeef boven kom pruimen laten uitlekken, hierbij weekvocht opvangen. 8 Pruimen achterhouden voor garnering, rest halveren. Ham in reepjes snijden. 4 Takjes tijm achterhouden voor garnering, van rest van tijm blaadjes van takjes rissen. Sjalotje pellen en snipperen. In pan 15 g boter verhitten. Sjalot ca. 5 minuten zachtjes bakken. Van vuur, af pruimenhelften, hamreepjes, tijmblaadjes en helft van sinaasappelreepjes door sjalot scheppen. Pruimenmengsel op smaak brengen met peper. Varkensfilet tot op ca. 1 cm van rand insnijden en openslaan. Filet aan beide kanten bestrooien met zout en peper. Pruimenmengsel over binnenzijde van filet verdelen. Filet met vulling vanaf korte kant oprollen en dichtbinden met keukengaren. Uiteinden van filet dichtsteken met cocktailprikkers en filet tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. 35 g boter in blokjes snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** In braadpan rest van boter verhitten. Filet in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Filet op middelhoog vuur met deksel schuin op pan in ca. 35 minuten gaar braden. Uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Weekvocht van pruimen aan bakvet toevoegen. Aanbaksel losroeren. Vocht onafgedekt in ca. 5 minuten tot ca. 2/3 laten inkoken. Intussen platte schaal voorverwarmen. Keukengaren en cocktailprikkers uit filet verwijderen. Met scherp mes filet in 8 plakken snijden. Vocht zeven en terugdoen in pan. Van vuur af blokjes boter erdoor kloppen. Blijven kloppen tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van saus op -schaal schenken. Plakken voorzichtig in saus leggen. Garneren met achtergehouden pruimen, rest van sinaasappelreepjes en takjes tijm. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met broccoli en pommes duchesses (aardappelpureetorentjes).

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 1 uur

## Varkensfilet in portsaus

---

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën  
vet 25 g - eiwit 39 g - koolhydraten 29 g

## Varkensfilet met uiensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

ca. 500 g varkensfilet,  
1 grote ui,  
1 zoete appel (Golden Delicious),  
1/2 eetlepel citroensap,  
40 g boter of margarine,  
2 dl appelsap,  
1/2 vleesbouillontablet,  
1 zakje gedroogde appeltjes (150 g, AH),  
1 takje tijm,  
2 eetlepels crème fraîche,  
(1 eetlepel allesbinder),  
zout,  
peper,  
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
keukenpapier,  
aluminiumfolie,  
staafmixer

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (Varkensfilet ca. 1 uur voor gebruik uit koelkast nemen). Ui pellen en snipperen. Appel schillen, in vieren snijden, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Varkensfilet droogdeppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten. Varkensfilet op hoog vuur in ca. 3 à 5 minuten rondom bruin braden. Varkensfilet uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. In achtergebleven braadvet ui en blokjes appel al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Appelsap toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden. Geheel aan de kook brengen en ca. 3 minuten zachtjes laten doorkoken. Saus pureren met staafmixer. Varkensfilet terugdoen in pan. Gedroogde appeltjes en tijm toevoegen. Varkensfilet afgedekt op laag vuur ca. 25 minuten laten stoven, af en toe keren. Varkensfilet uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Tijm uit saus verwijderen. Crème fraîche erdoor roeren. (Zonodig saus binden met allesbinder.) Op smaak brengen met zout en peper. Varkensfilet met scherp mes in plakken snijden. Plakken over twee borden verdelen. Saus erover verdelen. Garneren met toefjes peterselie. Serveren met sperziebonen en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 665 kilocalorieën  
vet 29 g - eiwit 31 g - koolhydraten 68 g

## Varkensfiletlapje met mangocompote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 stevige appels (Jonagold),  
1 mango,  
3 takjes tijm (zakje á 15 g),  
2 dl appelsap,  
4 varkensfiletlapjes (á ca. 100 g, zelfbediening),  
1/2 theelepel kaneelpoeder,  
zout,  
peper,  
25 g boter of margarine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Appels schillen, halveren, klokhuizen verwijderen en vruchtvlees in stukjes -snijden. Mango schillen. Vruchtvlees in plakken van pit snijden, plakken in stukjes snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. In pan appel, mango, 1 dl appelsap en helft van tijm afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken. Appel en mango tot grove compote roeren.

Laten afkoelen. Intussen vlees bestrooien met kaneelpoeder, zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Vlees in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Vlees op vier borden leggen. Rest van appelsap door bakvet roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Jus over vlees scheppen. Compote ernaast scheppen. Rest van tijm erover strooien. Serveren met krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
vet 11 g - eiwit 23 g - koolhydraten 23 g

## Varkensfiletlapje met tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 vleestomaten,  
3 sjalotjes,  
40 g boter of margarine,  
1/2 pot vleesfond (à 380 ml, AH),  
3 eetlepels witte vermout,  
1 bekertje sla groom (125 ml),  
4 varkensfiletlapjes (à ca. 100 g), zout,  
peper,  
2 theelepels kappertjes (potje à 65 , Royal Mail)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen (tot gebruik bewaren) en vruchtvlies in kleine blokjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen.

2. In (steel)pan helft van boter verhitten. Sjalotjes ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Tomatenvocht en zaadjes toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meekoken. Tomatenvocht boven schaal door zeef wrijven.

3. Fond en vermout in steelpan aan de kook brengen en tot 1 dl laten inkoken. Verse tomatenpuree en slagroom toevoegen en saus nog ca. 3 minuten zachtjes doorkoken. Intussen varkensfiletlapjes bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Filetlapjes in ca. 10 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren.

4. Vier borden voorverwarmen. Saus opnieuw verwarmen. Tomatenblokjes en kappertjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Op elk bord filetlapje leggen. 2 Eetlepels tomatensaus ernaast scheppen, rest apart erbij geven. Serveren met tagliatelle en roergebakken peultjes.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

350 kilocalorieën eiwit 26 g - vet 25 g -  
koolhydraten 5 g

## Varkensfiletlapjes à la bonne femme

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels (olijf)olie,  
4 varkensfiletlapjes à la minute,  
1 zak Bourgondische krieltjes (425 g, CélaVita),  
1 zak Franse groentemix (400 g),  
100 g spekreepjes,  
zeezout,  
vier-seizoenen-peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In wok olie verhitten en varkensfiletlapjes in ca. 1 minuut mooi bruin bakken. Vlees uit wok nemen. In bakvet krieltjes, groentemix en spekreepjes enkele minuten al omscheppend bakken. Varkensfiletlapjes op groentemengsel leggen en gerecht afgedekt nog ca. 3 minuten verwarmen. Bestrooien met zeezout en vier-seizoenen-peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 750 kilocalorieën  
eiwit 43 g - vet 11 g - koolhydraten 45 g

## Varkensfiletlapjes met champignons

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje kastanjechampignons (à 250 g),  
2 sjalotjes,  
50 g boter of margarine,  
1 dl vleesfond (pot à 380 ml, AH),  
1 dl droge witte wijn,  
1 beker sla groom (250 ml),  
zout,  
peper,  
400 g varkensfiletlapjes à la minute,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. In pan helft van boter verhitten en champignons en sjalot al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Fond en wijn erbij schenken en aan de kook brengen. Slagroom erdoor roeren en op hoog vuur ca. 4 minuten laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Op laag vuur warm houden. Filetlapjes bestrooien met zout en peper. In koekenpan rest van boter verhitten. Filetlapjes ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Filetlapjes over vier borden verdelen. Saus nogmaals doorroeren en over filetlapjes verdelen. Serveren met rode biet en gekookte aardappels.

Wijnadvies: categorie 8.

Volle, ronde, vaak wat kruidige rode wijnen. Dit is een populaire categorie waarin u bij Albert Heijn altijd veel keus heeft. De minder gecompliceerde cabernet-sauvignons (zowel uit de Bordeaux als uit andere wijnstreken in Frankrijk en ver daarbuiten) horen in deze categorie, net als veel Côte du Rhône's, Chianti's en diverse wijnen van syrah/shiraz-wijnen of merlot-druiven.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 38 g - koolhydraten 4 g

## Varkensfiletlapjes met rauwe ham

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 6 Stuks.

1/2 zakje verse Italiaanse-kruidentmix,  
1 bosuitje,  
1/2 theelepelt knoflookpasta (potje, Flowerbrand), (versgemalen)  
zwarte peper,  
6 varkensfiletlapjes à la minute (ca. 200 g), 6 plakjes prosciutto  
crudo of Serranoham, cocktailprikkers

### ***Bereiding***

- 1.Voorbereiden: In kopje kruiden heel fijn knippen. Bosuitje schoonmaken en fijnsnijden. Bosui en knoflookpasta door kruiden scheppen. Op smaak brengen met peper.
- 2.Filetlapjes elk in drieën snijden en kruidenmengsel over bovenkant verdelen. Plakjes ham in drieën snijden. Op elk filetlapje plakje ham leggen en met cocktailprikker vaststeken. Stukjes vlees op schaal leggen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
- 3.Bereiden: Vlees in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen en op tafel zetten.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 4 g - koolhydraten 0 g

## Varkensfiletlapjes met spinazie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

150 g deelblokjes spinazie á la crème (á 450 g, diepvries, Iglo),  
1 sjalotje,  
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),  
4 varkensfiletlapjes á la minute (ca. 150 g),  
1 theelepel chilipoeder,  
zout,  
2 dikke plakken jongbelegen kaas (á 50 g),  
magnetronschaal met deksel inhoud ca. 1/2 liter,  
wijde, lage magnetronschaal doorsnede ca. 20 cm,  
magnetronfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Spinazie in kleine magnetronschaal doen en afgedekt in ca. 2 á 3 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) laten ontdooien. Intussen sjalotje pellen. Helft in dunne ringen snijden, rest fijnknippen. In kopje basilicum fijnknippen. Spinazie in zeef doen en met bolle kant van eetlepel vocht eruit drukken. Gesnipperde sjalot en basilicum erdoor roeren. Vlees bestrooien met 1/2 theelepel chilipoeder en zout. In lage magnetronschaal leggen. Spinaziemengsel erover verdelen. Korstjes van kaas snijden. Kaas halveren en op spinazie leggen. Bestrooien met rest van chilipoeder. Sjalotringen erop leggen. Schaal afdekken met folie en in magnetron zetten. In ca. 3 á 4 minuten op 3/4 van vermogen (ca. 500 Watt) vlees gaar laten worden en kaas laten smelten. Serveren met gebakken minikrieltjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
vet 21 g - eiwit 31 g - koolhydraten 4 g

## Varkensfiletrollade met paddestoelensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje champignons petit (175 g)  
1 bakje gemengde paddestoelen (200 g),  
1 bakje cantharellen (100 g)  
3 bosuitjes,  
1 zakje verse Italiaanse-kruidenmix,  
1 varkensfiletrollade (ca. 1 kg),  
100 g boter of margarine,  
2 dl droge witte wijn,  
75 g spekreepjes,  
4 dl koksroom (pakje à 250 ml, Coberco),  
keukenpapier,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Kan ca. 4 uur van tevoren.) Champignons en paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en grote paddestoelen in grove stukken snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Italiaanse kruiden van takjes rissen en fijnhakken.

Bereiden: (Rollade in ca. 1 uur op kamertemperatuur laten komen.) In braadpan 50 g boter verhitten. Rollade in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Langs rand van pan wijn erbij schenken. 25 g boter en helft van Italiaanse kruiden toevoegen. Rollade afgedekt in ca. 45 minuten zachtjes gaarstoven. Regelmatig keren. Intussen ca. 10 minuten voor einde stooftijd vier grote borden voorverwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten. Spekreepjes krokant bakken en op bordje scheppen. In bakvet paddestoelen al omscheppend op hoog vuur bakken, vocht laten verdampen. Bosuitjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Rollade op plank leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Stoofocht boven andere pan zeven. Room en 1 eetlepel Italiaanse kruiden door stoofocht roeren. Aan de kook brengen en in ca. 3 minuten laten inkoken tot gebonden saus. Spekjes en helft van paddestoelen met bosui erdoor scheppen en nog ca. 1 minuut doorwarmen. Rollade in plakken snijden en op borden leggen. Saus erover en ernaast scheppen. Rest van paddestoelen erop scheppen en rest van Italiaanse kruiden erover strooien. Serveren met aardappelpuree (torentjes) en gegrilde tomaatjes.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 845 kilocalorieën  
eiwit 67 g - vet 60 g - koolhydraten 8 g

## Varkensfricandeau met bessensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje verse rozemarijn (à 15 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1 teentje knoflook, zout, peper,  
750 g varkensfricandeau,  
5 eetlepels rode bessensap (à 250 ml, Karvan Cevitam),  
2 eetlepels suiker,  
3 eetlepels (rode-wijn) azijn,  
1/2 zakje verse munt (15 g),  
2 theelepels aardappelzetmeel,  
1 ovenschaal doorsnede ca. 20 x 30 cm,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Rozemarijnnaaldjes van takjes rissen. Olie en rozemarijn in kom doen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Varkensfricandeau besprenkelen met gekruide olie. Inpakken in aluminiumfolie.

2. Fricandeau in midden van oven in ca. 50 à 60 minuten (afhankelijk van de dikte) gaar stoven. Fricandeau uit oven nemen. Vleesvocht in pan schenken. Fricandeau weer afdekken met aluminiumfolie. Bessensap, suiker en azijn aan vleesvocht toevoegen. Saus op hoog vuur ca. 3 à 5 minuten laten inkoken. Intussen in kopje munt fijnknippen. In kopje aardappelzetmeel losroeren met 2 theelepels water. Aardappelzetmeel door saus roeren en blijven roeren tot lichtgebonden saus ontstaat. Saus op smaak brengen met munt, zout en peper.

3. Met scherp mes vlees in dunne plakjes snijden. Op platte schaal leggen.  
3 Eetlepels saus over vlees scheppen. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met gebakken minikrieltjes en gemengde groene sla.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

295 kilocalorieën eiwit 43 g - vet 11 g -  
koolhydraten 7 g

## Varkensfricandeau met cidersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g varkensfricandeau,  
zout,  
peper,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 ui,  
1/2 zakje verse tijm (à 15 g),  
150 g katenspek (iets dikker gesneden plakjes), 21/2 dl droge  
cider (Chevalier Blanc),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
1 takje peterselie (zakje à 30 g),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Varkensfricandeau bestrooien met zout en peper. Ui pellen en in 8 partjes snijden. In braadpan olie verhitten en varkensfricandeau in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Halverwege ui toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
2. Ui op bodem van ovenschaal leggen. Fricandeau erop leggen. Tijmtakjes op fricandeau leggen. Plakjes katenspek dakpansgewijs op fricandeau leggen. In midden van oven vlees onafgedekt in ca. 1 uur gaar braden.
3. Fricandeau uit oven nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Vleesvocht boven pan door zeef schenken. Cider toevoegen en saus op hoog vuur in ca. 10 minuten tot ca. 11/2 dl laten inkoken. Crème fraîche erdoor roeren en nog ca. 2 minuten laten inkoken tot mooi gebonden saus ontstaat.
4. Vlees in dunne plakjes snijden. 4 eetlepels saus over vlees scheppen. Peterselie erboven fijnknippen. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met gepofte appels en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 1 uur en 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

560 kilocalorieën eiwit 48 g - vet 39 g -  
koolhydraten 3 g

## Varkensfricandeau op linzen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 vleesbouillonblokje,  
500 g varkensfricandeau,  
zout,  
peper,  
50 g boter of margarine,  
1 theelepel rozemarijn,  
3 teentjes knoflook,  
150 g groene linzen (zakje à 500 g, Brandwijk),  
250 g wortel,  
1 prei,  
1 dl olijfolie,  
1 laurierblaadje,  
1 eetlepel honing,  
1/2 theelepel balsamicoazijn

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. In pannetje 1/2 liter water aan de kook brengen en bouillontablet oplossen. Fricandeau op enkele plaatsen insnijden. Bestrooien met zout en peper. In pan boter verhitten en fricandeau rondom bruinbakken. Fricandeau met bakvet in braadslede leggen en bestrooien met rozemarijn. Knoflook pellen en erboven uitpersen. In midden van oven fricandeau ca. 10 minuten bakken. Oventemperatuur verlagen tot 175 °C of gasovenstand 3 en fricandeau in ca. 30 minuten gaarbakken. Tussentijds af en toe royaal beschenken met bouillon. Intussen linzen met mespunt zout in ca. 10 minuten gaarkoken. Wortel en prei schoonmaken, wassen en in kleine blokjes en ringetjes snijden. In pan olie verhitten en wortel en prei ca. 3 minuten bakken. Linzen boven kom afgieten en toevoegen aan groenten. Op smaak brengen met zout en peper. 4 eetlepels linzenkookwater en laurierblaadje toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes koken. Fricandeau bestrijken met honing en nog ca. 5 minuten in oven bakken. Linzen op smaak brengen met balsamicoazijn. Linzen over vier borden verdelen. Fricandeau in plakjes snijden en op linzen leggen. Serveren met gemengde groenten.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 38 g - koolhydraten 22 g

## Varkenshaas in potjes

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

ca. 500 g varkenshaas,  
2 teentjes knoflook,  
1 1/2 theelepel koenjit (geelwortel),  
3/4 theelepel ketoembar (gemalen koriander),  
3/4 theelepel djinten (gemalen komijn),  
1 theelepel paprikapoeder,  
1/2 theelepel gedroogde tijm,  
zout, (versgemalen) peper,  
4 eetlepels olijfolie,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
8 ovenvaste potjes à inhoud ca. 1 1/2 dl

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Varkenshaas in blokjes van ca. 1 1/2 cm snijden. Vlees in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Rest van ingrediënten toevoegen en erdoor scheppen. Vlees afgedekt in koelkast minstens 6 uur laten intrekken.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Vlees met marinadevocht over 8 potjes verdelen. Potjes ca. 10 cm onder grill schuiven en vlees in ca. 6 minuten goudbruin en gaar roosteren. Tussendoor eenmaal omscheppen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 6 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 7 g - koolhydraten 0 g

## Varkenshaas met notenpaté

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 varkenshaasjes (á ca. 250 g),  
100 g paté aux noix,  
1 (pers)sinaasappel,  
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),  
zout,  
peper,  
50 g boter of margarine,  
4 eetlepels cranberries (potje á 350 g, Ocean Spray),  
4 cocktailprikkers,  
aluminiumfolie,  
platte schaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Varkenshaasjes in lengte tot ca. 1/2 cm van zijkant opensnijden. Varkenshaasjes vullen met paté. Dichtklappen en vaststeken met cocktailprikkers. Sinaasappel onder koud water goed schoonboenen en schil raspen. Sinaasappel uitpersen. Geraspte schil door sap roeren. Amandelschaafsel in droge koekenpan in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen.

BEREIDEN: Varkenshaasjes bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Varkenshaasjes op hoog vuur in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Met deksel schuin op pan varkenshaasjes in ca. 12 minuten bruin en van binnen rosé bakken. Uit pan nemen, inpakken in aluminiumfolie en ca. 5 minuten laten rusten. Intussen schaal voorverwarmen. Sinaasappelsap aan bakvet toevoegen. Aan de kook brengen, aanbaksels losroeren en op hoog vuur onafgedekt in ca. 1 minuut iets laten inkoken boven steelpannetje saus door zeef schenken. Cranberries door saus roeren. Saus al roerend zachtjes verwarmen, op smaak brengen met zout en peper. Saus op schaal schenken. Cocktailprikkers uit varkenshaasjes verwijderen. Varkenshaasjes in plakjes snijden en dakpansgewijs op schaal in saus leggen. Amandelschaafsel erover strooien. Serveren met witlof en aardappelkroketjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 32 g - koolhydraten 4 g

## Varkenshaas met paprikacoulis

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

8 vellen fillobladerdeeg (pak à 250 g, diepvries, Easy Bakery),  
2 rode paprika's, 2 sjalotjes, 2 teentjes knoflook,  
1 zakje verse Provençaalse kruidenmix (30 g),  
2 varkenshaasjes (à ca. 250 g),  
zout, peper, 100 g boter of margarine,  
1 eetlepel vloeibare honing,  
2 eetlepels droge witte wijn, (1/2 eetlepel olie om in te vetten, 1  
eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm, keukenmachine,  
aluminiumfolie, plasticfolie

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: (Bladerdeeg ca. 2 uur van tevoren volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien). Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's schoonmaken, wassen en in lengte halveren. Schaal invetten met olie. Paprikahelften in schaal leggen. Afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven paprika's in ca. 40 minuten gaar bakken. Intussen sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Tijmblaadjes uit kruidenmix van takjes rissen en met rest van kruiden in kopje fijnknippen. Varkenshaasjes halveren. Bestrooien met zout en peper. In braadpan 2 eetlepels boter verhitten. Varkenshaasjes in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Vlees op bord leggen. Aan bakvet sjalot en knoflook toevoegen en op laag vuur al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Kruiden erdoor roeren. Pan van vuur nemen. In steelpan rest van boter zachtjes smelten, niet bruin laten worden. 4 Vellen bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en dun bestrijken met gesmolten boter. Andere vellen bladerdeeg erop leggen en dun bestrijken met boter. Kruidenmengsel over varkenshaasjes verdelen. Varkenshaasje elk op midden van deeg leggen. Deeg als pakketje om varkenshaasjes dichtvouwen. Pakketjes dun bestrijken met boter. Verpakken in plastic folie en tot gebruik in koelkast leggen. Paprika's uit oven ca. 10 minuten laten afkoelen. Met scherp mesje velletjes eraf trekken. 1 Paprikahelft in dunne reepjes snijden. Rest van paprikahelften in stukken snijden en in keukenmachine pureren of boven kom door zeef wrijven. Honing en wijn erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= coulis). Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vier borden voorverwarmen. Bakplaat invetten met boter. Pakketjes met naad naar beneden op bakplaat leggen. In midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen coulis al roerend zachtjes verwarmen. Coulis over borden verdelen. Pakketjes erin leggen. Paprikareepjes erover strooien. Serveren met sperziebonen en rijst.

Voorbereiden: ca. 1 uur, Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

495 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 33 g - koolhydraten 33 g

## Varkenshaas met pindasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 varkenshaasje (ca. 300 g),  
1 zakje mix voor satémarinade (40 g, Conimex), 3 eetlepels olie,  
1 eetlepel ketjap manis,  
1 eetlepel gembersiroop (Royal Mail),  
1 kleine rode Spaanse peper,  
25 g ongezouten pinda's,  
1 bosuitje,  
100 g satésaus (pot à 350 g, AH)

### ***Bereiding***

- 1.Vorbereiden: Varkenshaasje in plakjes van ca. 1 cm dik snijden. In kom marinademix, 1 eetlepel olie, ketjap en gembersiroop door elkaar roeren. Plakjes vlees erdoor scheppen en ca. 15 minuten laten staan.
- 2.Spaanse peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden. Pinda's fijnhakken. Bosuitje in dunne ringetjes snijden.
- 3.Bereiden: Twee borden voorverwarmen. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Peperreepjes en bosui ca. 1 minuut zachtjes bakken. 80 ml water en satésaus toevoegen. Al roerend verwarmen tot gladde saus ontstaat.
- 4.In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Plakjes vlees in ca. 4 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Rest van koude marinade en gehakte pinda's door satésaus roeren. Nog ca. 1 minuut goed doorwarmen.
- 5.Plakjes varkenshaas op warme borden leggen. Satésaus erover en ernaast scheppen. Serveren met rijst of nasi goreng, kroepoek, komkommersla en atjar tjampoer.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 795 kilocalorieën  
eiwit 50 g - vet 52 g -  
koolhydraten 30 g

## Varkenshaas met salie en witte wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

250 g varkenshaas, zout, peper,  
1 eetlepel olie,  
4 blaadjes verse salie (uit Italiaansekruidenmix, zakje à 30 g),  
1 dl droge witte wijn,  
1/2 pakje Room Culinair (à 200 ml, Campina),  
1 theelepelt kruidenbouillonpoeder,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Varkenshaas in plakjes van ca. 1 cm snijden. Bestrooien met zout en peper. In pan olie verhitten. Plakjes varkenshaas in ca. 4 minuten op hoog vuur lichtbruin bakken. Plakjes uit pan nemen en warm houden in aluminiumfolie. Aan bakvet salie (rest van mix wordt niet gebruikt), wijn, room en bouillonpoeder toevoegen en op hoog vuur onafgedekt ca. 3 minuten laten inkoken. Plakjes varkenshaas in saus leggen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Serveren met pasta en tomatensla.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

305 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 29 g - koolhydraten 3 g

## Varkenshaas met venkel en anijssaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 kleine venkelknollen,  
1 theelepel groentebouillonpoeder,  
2 varkenshaasjes (à ca. 250 g),  
zout, peper, 3 eetlepels boter of margarine, 8 plakjes katenspek  
(ca. 100 g),  
1 eetlepel anisette (bijvoorbeeld Pernod, slijter), 1 theelepel  
aardappelmeel, 8 cocktailprikkers, aluminiumfolie, schuimspaan,  
platte schaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Venkelknollen schoonmaken en wassen. In pan met ruim water en bouillonpoeder venkel ca. 15 minuten koken. Intussen varkenshaasjes elk in 4 gelijke stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In (braad)pan 2 eetlepels boter verhitten. Varkenshaasstukken in ca. 8 minuten bruin bakken, halverwege keren. Vlees uit pan nemen (bakvet bewaren) en spek eromheen wikkelen. Met cocktailprikkers vaststeken. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. Venkel met schuimspaan uit pan nemen. Van kookvocht ca. 2 dl bewaren (rest wordt niet meer gebruikt). Op hoog vuur kookvocht in ca. 3 minuten onafgedekt tot helft laten inkoken. Kookvocht aan bakvet toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Laten afkoelen en jus tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten. Venkel in lengte in 4 plakken van ca. 1 1/2 cm dik snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: Schaal voorverwarmen. In (braad)pan rest van boter verhitten. Vlees in ca. 5 minuten op halfhoog vuur bruin bakken, halverwege keren. Op bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Venkelplakken in bakvet in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Op bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Jus en anisette aan bakvet toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. In kopje aardappelmeel met 1 eetlepel koud water gladroeren. Al roerend aan jus toevoegen en blijven roeren tot lichtgebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Cocktailprikkers uit varkenshaas verwijderen en varkenshaas op schaal leggen. Saus eromheen schenken. Venkelplakken in saus leggen. Serveren met aardappelpuree en abrikozen-appelcompote.

Voorbereiden: ca. 35 minuten, Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

320 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 33 g - koolhydraten 2 g

## Varkenshaasje met abrikozensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje abrikozen op lichte siroop (netto 425 g, Holiday),  
1 teentje knoflook,  
2 theelepels chilipoeder, zout, peper,  
2 varkenshaasjes (à ca. 250 g, zelfbediening),  
40 g boter of margarine,  
1 1/2 dl wit bier,  
staafmixer

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Abrikozen afgieten, hierbij 1 eetlepel vocht opvangen. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Abrikozenvocht, chilipoeder, zout en peper erdoor roeren. Varkenshaasjes hiermee bestrijken en ca. 15 minuten laten intrekken. Met staafmixer 3/4 deel van abrikozen pureren, rest in blokjes snijden. In hapjespan boter verhitten. Vlees in ca. 6 minuten rondom bruin bakken. Bier toevoegen en varkenshaasjes met deksel schuin op pan in nog ca. 12 minuten zachtjes gaar braden. Vier borden voorverwarmen. Vlees op plank leggen en ca. 5 minuten (onder aluminiumfolie) laten rusten. Abrikozenpuree aan braadvocht toevoegen en saus op hoog vuur ca. 4 minuten laten inkoken. Abrikozenblokjes erdoor scheppen. Vlees schuin in plakken snijden en in waaivorm op borden leggen. Beetje saus erover schenken. Rest van saus apart erbij serveren. Serveren met aardappelpuree en venkel.

Bereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën  
vet 12 g - eiwit 29 g - koolhydraten 14 g

## Varkenshaasje met pistachenootjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes,  
100 g koude boter of margarine, 1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1 flesje witbier (300 ml),  
2 theelepels vloeibare honing,  
75 g gezouten pistachenootjes (zakje à 125 g, AH)  
1 zakje peterselie (à 30 g),  
1 zakje verse basilicum (à 15 g), (versgemalen) zwarte peper,  
2 varkenshaasjes à ca. 250 g, keukenmachine,  
rolladetouw of katoenen  
breigaren, aluminiumfolie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: 2 Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In pan 10 g boter smelten. Helft van bosui zachtjes glazig fruiten. Fond, bier en honing toevoegen. Aan de kook brengen en op hoog vuur ca. 10 minuten inkoken tot nog 1/3 deel van vloeistof over is. Intussen pistachenootjes pellen. In keukenmachine pistachenootjes met helft van peterselie en basilicum fijnhakken. Rest van bosui en peper erdoor mengen. Varkenshaasjes in lengte opensnijden. Pistachemengsel erover uitstrijken. Varkenshaasjes weer dichtklappen en om elke 4 cm touw eromheen binden en dichtknopen.

BEREIDEN: In hapjespan 40 g boter verhitten. Varkenshaasjes in ca. 15 à 20 minuten rondom bruin en gaar bakken. Intussen vier borden voorverwarmen. Van rest van peterselie toefjes van takjes plukken. Basilicumblaadjes in grove repen snijden en laatste bosui in stukjes van 4 cm snijden, stukjes in luciferdunne reepjes snijden. In kom peterselie, basilicum en bosui door elkaar scheppen. Varkenshaasjes op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 5 minuten laten rusten. Braadvet uit hapjespan schenken. Ingekookte vocht in hapjespan schenken en opnieuw aan de kook brengen. Aanbaksels losroeren. Rest van boter in klontjes snijden. Klontjes boter één voor één door jus roeren tot lichtgebonden saus ontstaat. Saus op warme borden scheppen. In midden bergje kruidenmengsel leggen. Touw van varkenshaasjes losknippen en varkenshaasjes in plakjes snijden. Plakjes op kruiden leggen. Serveren met gebakken aardappeltjes en sperziebonen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
vet 26 g - eiwit 35 g - koolhydraten 6 g

## Varkensmedaillons met champagnesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes Parmaham, 2 bosuitjes,  
125 g koude roomboter,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
2 dl droge witte wijn,  
2 eetlepels gembersiroop,  
2 varkenshaasjes (à ca. 250 g),  
1 theelepel gedroogde salie,  
(versgemalen) zwarte peper, zout,  
1 dl champagne brut, aluminiumfolie, (staafmixer)

### **Bereiding**

1. Bereiden: Parmaham in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en fijnsnijden. In (braad)pan 10 g boter smelten. Bosui en 3/4 deel van reepjes Parmaham ca. 3 minuten zachtjes bakken. Fond, wijn en gembersiroop toevoegen. Aan de kook brengen en op hoog vuur onafgedekt ca. 10 minuten inkoken tot ca. 1/3 deel. Saus boven pan door zeef schenken.

2. Intussen varkenshaasjes in 12 gelijke plakken (medaillons) snijden. Bestrooien met salie en peper. In koekenpan 40 g boter smelten. Varkensmedaillons in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen vier borden voorverwarmen. Varkensmedaillons op groot bord leggen, bestrooien met zout en afdekken met aluminiumfolie.

3. Braadvet uit pan schenken. Ingekookt vocht in pan schenken en aan de kook brengen. Aanbaksels losroeren. Rest van koude boter in blokjes snijden. Klontjes één voor één (met staafmixer) door vocht kloppen zodat gebonden saus ontstaat. Saus op laag vuur warmhouden (niet meer laten koken!!). Vlak voor het opdienen champagne erdoor roeren. Saus over voorverwarmde borden verdelen. Op elk bord in saus 3 varkensmedaillons leggen. Rest van reepjes Parmaham erover verdelen. Serveren met tagliatelle en spinaziesalade.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

440 kilocalorieën eiwit 39 g - vet 27 g -  
koolhydraten 6 g

## Varkensrollade met hete bliksem

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

100 g boter of margarine,  
1 varkensfiletrollade (ca. 1 kilo),  
500 g stoofperen,  
150 g (stukje) mager spek,  
1 kilo kruimige aardappels,  
500 g moesappels (goudreinetten),  
zout,  
peper,  
gemalen kruidnagel,  
1 takje peterselie

### ***Bereiding***

Bereiden: In braadpan boter verhitten en rollade in ca. 45 minuten gaar braden, regelmatig keren. Na helft van braadtijd kopje water toevoegen. Stoofperen schillen, halveren en klokhuis verwijderen. Vervolgens peren in stukken snijden en met spek in weinig water met zout ca. 15 à 20 minuten afgedekt voorkoken. Aardappels schillen, in stukken snijden en toevoegen. Pan vullen met water tot aardappels half onderstaan. Moesappels schillen, halveren en in stukken snijden. Vervolgens toevoegen en geheel afgedekt in ca. 1/2 uur zachtjes gaarkoken. Spek uit pan nemen, rest afgieten en met pureestamper grof pureren. Stampot met peper, zout en kruidnagel op smaak brengen. Rollade in plakken snijden. Jus verhitten, eventueel nog wat vocht toevoegen, losroeren en in kuiltje in stampot scheppen. Peterselie heel fijn knippen en over stampot strooien. (Eventueel spek in plakjes erbij serveren.)

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 860 kilocalorieën  
eiwit 58 g - vet 42 g - koolhydraten 62 g

## Varkensvlees in rode wijn

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui, 1 grote rode paprika,  
2 grote aardappels (vastkokend),  
500 g hamlappen, 150 g chorizoworst (stukje),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 1/2 dl Portugese droge rode wijn (bijv. Dao Terras Atlas), zout,  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ui pellen en in ringen snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in lange repen snijden. Aardappels schillen, wassen en in plakjes van ca. 3 mm snijden. Vlees in plakjes snijden. Chorizo in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten. Chorizo ca. 2 minuten zachtjes bakken. Vlees toevoegen en in ca. 3 minuten al omscheppend bruin bakken. Ui en paprika ca. 2 minuten meebakken. Aardappelplakjes, wijn en 1 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en vlees afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven.

BEREIDEN: Vlees opnieuw zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met bruin stokbrood.

Voorbereiden: ca. 1 uur, Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

505 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 36 g - koolhydraten 24 g

## Varkensvlees in sinaasappelsap

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 sjalotjes, 2 teentjes knoflook,  
1 rode Spaanse peper,  
3 perssinaasappels,  
1 eetlepel citroensap,  
1 theelepel tijm, zout, peper,  
600 g magere varkenslappen,  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
3 eetlepels olie, keukenpapier

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnhakken. Sinaasappels uitpersen. In schaal sjalot, knoflook, peper, sinaas-appelsap, citroensap, tijm, zout en peper door elkaar roeren (= marinade). Vlees in blokjes snijden en door marinade scheppen. Afdgedekt ca. 2 uur in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Vlees met marinade en bouillonpoeder overdoen in pan. Zoveel water toevoegen dat vlees net onder staat. Mengsel aan de kook brengen en vlees afdgedekt in ca. 30 minuten heel zachtjes gaar koken. Vlees in vergiet goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan olie verhitten en blokjes vlees rondom bruin bakken. Serveren met Sauce ti malice en gebakken aardappeltjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten, Wachtijd: ca. 2 uur, Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

315 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 32 g - koolhydraten 0 g

## Varkensvlees in szechuansaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje shii-takes (100 g), 3 bosuitjes,  
2 eetlepels olie, 400 g nasi-bamivlees,  
1 pot Szechuan roerbaksaus (360 g, Conimex), 1/2 dl medium dry  
sherry,  
wok of hapjespan, keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Shii-takes schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In wok olie verhitten. Vlees al omscheppend in ca. 3 minuten bruin bakken. Shii-takes en bosui toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Szechuansaus en sherry erdoor scheppen. Vlees afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar sudderen. Serveren met eiermie en sperziebonen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

260 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 24 g - koolhydraten 22 g

## Varkensvlees met citroen-dragonsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 varkensfiletlapjes,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 sjalotje,  
1 teentje knoflook,  
1 eetlepel citroenrasp (Baukje),  
1 theelepeldragon,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Varkensfiletlapjes dwars doorsnijden. In koekenpan 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Varkensfiletlapjes ca. 4 minuten bakken, halverwege keren. Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen. In kom 2 eetlepels water mengen met citroenrasp, dragon, balsamicoazijn, sjalot, knoflook, zout, peper en rest van olie. Varkensfiletlapjes op vier borden leggen. Saus erover sprenkelen. Serveren met gestoomde sperziebonen en rijst.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 20 g - koolhydraten 1 g

## Varkensvlees met hutspotgroenten

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter of margarine,  
500 g panklare hutspotgroenten,  
100 g magere spekreepjes,  
300 g varkenslapjes,  
zout,  
peper,  
1 pakje Provençaalse Chillo's (gekruide aardappeltjes, 390 g),  
100 g gewelde abrikozen (zakje, AH),  
2 dl donker bier

### ***Bereiding***

Bereiden: In braadpan boter verhitten. Ui (van hutspotgroenten) en spekreepjes ca. 2 minuten bakken. Intussen vlees in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. Vlees door ui scheppen en ca. 2 minuten op hoog vuur meebakken. Toevoegen: wortel (van hutspotgroenten), Chillo's, abrikozen en bier. Aan de kook brengen en in ca. 8 minuten zachtjes gaar stoven.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 17 g - koolhydraten 30 g

## Varkensvlees met koriander

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 600 g hamlapjes,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
peper,  
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander),  
1/2 theelepel kaneelpoeder,  
1/2 theelepel kruidnagelpoeder,  
1 1/2 dl rode wijn,  
1/2 zakje verse koriander

### ***Bereiding***

Bereiden: Hamlapjes in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden. In braadpan olie verhitten. Helft van vlees toevoegen en rondom bruinbakken. Rest van vlees toevoegen en bruinbakken. Bestrooien met zout en peper. Ketoembar, kaneelpoeder en kruidnagelpoeder toevoegen. Ca. 1 minuut al omscheppend meebakken. Wijn en 1/2 dl water erbij gieten en aan de kook brengen. Vlees afgedekt in ca. 1 uur zachtjes gaar stoven, af en toe controleren of er een scheutje water bij moet. Koriander fijn knippen. Pan van vuur nemen en koriander over vlees strooien. Serveren met bijvoorbeeld (in olijfolie) gebakken krielaardappels en groene sla met dille en bosuitjes.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 33 g - vet 14 g - koolhydraten 1 g

## Vegetarische andijviestamppot

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 pakjes aardappelpuree à la minute (Maggi),  
2 zakken panklare andijvie (à 250 g),  
2 zakjes gemalen jong belegen kaas met kruiden (à 100 g, AH),  
2 eetlepels boter of margarine,  
peper,  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappelpuree maken volgens gebruiksaanwijzing op verpakking. Andijvie, gemalen kaas en boter erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper en nootmuskaat.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 24 g - koolhydraten 18 g

## Vegetarische balletjes in tomatensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

750 g tomaten,  
6 teentjes knoflook,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
3 eetlepels olijfolie, zout,  
(versgemalen) peper,  
250 g kastanjechampignons,  
8 gedroogde tomaten in olie (potje, Saggi Ortaggi),  
2 1/2 eetlepel rode pesto (AH Huistraiteur),  
1 bakje Quornballetjes (175 g),  
1/2 zakje verse basilicum,  
bakpapier,  
aluminium folie,  
keukenpapier,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier. Tomaten wassen en in dikke plakken van ca. 2 cm snijden; op bakplaat leggen. Ongepelde teentjes knoflook losjes in aluminiumfolie verpakken en naast tomaten leggen. Tomaten in midden van oven ca. 20 minuten roosteren. Balsamicoazijn en 1 eetlepel olie door elkaar kloppen en hiermee tomaten bestrijken. Bestrooien met zout en peper; tomaten nog ca. 15 minuten roosteren. Intussen champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Gedroogde tomaten laten uitlekken en in stukjes snijden. Knoflook uit velletjes duwen en met geroosterde tomaten in keukenmachine pureren.

Bereiden: In hapjes- of braadpan rest van olie verhitten en champignons ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Geroosterde tomatensaus, gedroogde tomaten en pesto erdoor roeren en ca. 5 minuten laten pruttelen. Quornballetjes toevoegen en geheel, al omscheppend, door en door warm laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicum erboven fijnknippen. Serveren met tagliatelle en broccoli en eventueel geraspte Parmezaanse kaas

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 20 g - koolhydraten 10 g

## Vegetarische balletjes met sugar snaps

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui,  
2 eetlepels olie,  
200 g vegetarische balletjes (Tivall),  
150 g sugar snaps,  
1 bakje boemboe sajoer boontjes (100 g, Conimex),  
1 schaalje taugé (125 g, AH),  
1/2 zakje emping melindjo (vegetarische kroepoek, à 75 g, Flower brand)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Ui pellen en in ringen snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Vegetarische balletjes rondom bruin bakken. Ui en sugar snaps erdoor scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken.  
2. 3 dl water en boemboe door bonenmengsel scheppen. Al roerend aan de kook brengen. Sugar snaps in ca. 5 minuten zachtjes gaar sudderen.  
3. Taugé erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Overdoen in schaal en emping erover strooien. Serveren met mie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 28 g -  
koolhydraten 43 g

## Vegetarische ragout

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 2 personen

1 pakje Quornstukjes (175 g, koelvitrine),  
1 theelepel tijm,  
zout,  
peper,  
2 stengels bleekselderij,  
1/3 zakje verse bieslook (à 25 g),  
1 pakje Room Culinair (200 ml, Campina),  
1 1/2 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),  
magnetronschaal met deksel inhoud ca. 1 liter

### **Bereiding**

BEREIDEN: Grote stukjes Quorn halveren. Tijm, zout en peper erover strooien. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden. In kopje bieslook fijnknippen. In magnetronschaal room en mosterd door elkaar roeren. Erdoor scheppen: Quorn, bleekselderij en bieslook. In magnetron, afgedekt, in ca. 4 à 5 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) beetgaar en door en door heet laten worden. Af en toe omscheppen. Serveren met aardappelpuree (uit pakje) en slamelange.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
vet 24 g - eiwit 15 g - koolhydraten 10 g

## Veldsla met sinaasappel-mosterd dressing

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel natuurazijn,  
1 theelepel honing,  
1 eetlepel mosterd,  
100 g manchego (kaas),  
1 witlofstronk,  
2 zakjes veldsla (à 75 g),  
10 sprietjes bieslook,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Sinaasappel wassen. Sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje boven kom partjes tussen vliesjes uitsnijden (sap bewaren). Olie, azijn, honing, mosterd en sinaasappelsap tot dressing roeren. Sinaasappelpartjes halveren en toevoegen. Van kaas met kaasschaaf kleine plakjes schaven. Witlofstronk in lengte halveren, kern verwijderen en wassen. Witlof droogdeppen met keukenpapier. Helften in dunne plakjes snijden. Veldsla luchtig mengen met witlof en dressing. Kaasplakjes over de salade verdelen en bieslook erboven fijnknippen. Serveren met gebakken scholfilet en gebakken krielaardappels, bestrooid met gehakte peterselie.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 21 g - koolhydraten 5 g

## Veldsla-rettichsalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes veldsla (à 75 g),  
200 g rettich,  
3 eetlepels medium dry sherry,  
12 eetlepels roerbakolie citroen en limoen (flesje, Sense),  
2 theelepels mosterd, zout,  
(versgemalen) peper,  
300 g kabeljauwfilet,  
4 eetlepels maïzena,  
2 eetlepels sesamzaadjes

### **Bereiding**

Bereiden: Grove steeltjes van veldsla verwijderen. Rettich schillen met dunschiller en in dunne slierten schaven. Op vier borden veldsla en rettich losjes door elkaar mengen. In kommetje sherry, 4 eetlepels olie en mosterd tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. 3/4 Deel van dressing over veldsla-rettichsalade sprenkelen. Kabeljauwfilet in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper. Maïzena en sesamzaad op bord door elkaar mengen. Kabeljauwreepjes in maïzenamengsel drukken. In wok rest van citroenolie verhitten. Kabeljauwreepjes in ca. 9 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Kabeljauwreepjes op salade leggen. Rest van dressing erover sprenkelen. Direct serveren.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën

Eiwit 16 g - vet 33 g - koolhydraten 10 g

## Velouté van waterkers

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 middelgrote, kruimige aardappels,  
1 kleine ui,  
25 g boter of margarine,  
2 kippenbouillontabletten,  
2 zakjes waterkers (à 75 g),  
2 dl koksroom (pakje à 250 ml, Coberco),  
(versgemalen) peper,  
snufje nootmuskaat,  
1 petit pain, 1 tomaat,  
50 g geraspte mozzarella (pizzakaas, zakje, Finello),  
staafmixer

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. In soeppan boter smelten. Ui ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Aardappelblokjes erdoor scheppen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontabletten erboven verkrumelen en 6 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en soep afgedekt ca. 15 minuten heel zachtjes koken. Van vuur af waterkers (4 mooie toefjes achterhouden voor garnering) en koksroom erdoor roeren. Met staafmixer tot gladgebonden soep pureren. Op smaak brengen met peper en nootmuskaat. Kapjes van petit pain snijden en broodje schuin in 4 dunne plakken snijden. Tomaat wassen, zaadjes verwijderen en vrucht vlees in dunne reepjes snijden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Waterkerssoep (opnieuw) zachtjes verwarmen, maar niet meer laten koken. Plakjes brood op grillplaat leggen en onder grill in ca. 1 minuut goudbruin roosteren, halverwege keren. Geraspte kaas en tomaatreepjes over sneetjes brood verdelen. Onder grill kaas in nog ca. 1/2 minuut laten smelten. Waterkerssoep in diepe borden scheppen. Gegratineerde sneetjes in midden van soep leggen (of er apart erbij geven). Garneren met toefje waterkers.

Vorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 19 g - koolhydraten 23 g

## Venkel met tomaten en spekjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 grote venkelknollen,  
zout,  
6 tomaten,  
1 ui,  
3 teentjes knoflook,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
1/2 pakje magere spekreepjes (á ca. 250 g),  
1 1/2 dl droge witte wijn,  
2 laurierblaadjes,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Venkel wassen en schoonmaken, mooi groen bewaren, venkel in kwarten snijden. Venkel in water met zout in 15 à 20 minuten gaar koken. Tomaten onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water, ontvellen en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. In pan olie verhitten en ui, knoflook en spekreepjes ca. 3 minuten bakken. Tomaat, wijn en laurierblaadjes toevoegen. Tomatensaus ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Venkel door tomatensaus scheppen en afgedekt ca. 5 minuten meestoven. Laurierblaadjes verwijderen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Venkelgroen erover strooien. Serveren met bijvoorbeeld ovenschotel van varkensvlees en bonen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 15 g - koolhydraten 7 g

## Venkelbootjes met doperwtjes

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 grote venkelknol (300 á 350 g),  
50 g doperwtjes (diepvries),  
1 eetlepel boter of margarine,  
zout

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Van onderkant van venkelknol plakje afsnijden en twee buitenste bladeren van venkel afpellen, stukje (ca. 3 cm) van stengel eraan laten zitten. Venkel in vieren snijden, harde kern en stengels wegsnijden. Venkel in heel smalle reepjes snijden, mooi groen bewaren. In pan venkelbootjes en reepjes in 6 minuten gaarkoken. In andere pan doperwtjes volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Venkelgroen fijnsnijden. Venkelbootjes laten uitlekken. Venkel en doperwtjes afgieten en door elkaar scheppen. Boter en venkelgroen door groente roeren. Op smaak brengen met zout. Venkelbootjes met venkelmengsel vullen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 3 g - koolhydraten 7g

## Venkelrisotto met lamsvlees

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes lamsboutlapjes à la minute (à ca. 250 g, AH),  
3 eetlepels boter of margarine,  
2 bakjes venkelrauwkost (à 150 g, AH),  
300 g smoorrijst (pak à 250 g, Honig),  
1 eetlepel kruidenbouillonpoeder,  
150 g pecorino (kaas, stukje),  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Lamsvlees in reepjes snijden. In pan boter verhitten. Vlees en rauwkost ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. 6 dl water erbij schenken en met bouillonpoeder aan de kook brengen. Rijst onafgedekt in ca. 5 minuten gaar koken, af en toe doorroeren. Intussen van pecorino korstjes afsnijden en pecorino grof raspen. Helft door gare risotto scheppen. Risotto op smaak brengen met peper en over vier borden verdelen. Bestrooien met rest van pecorino.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 35 g - koolhydraten 60 g

## Venkelrisotto met pijnboompitten

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes,  
1 kleine venkelknol,  
30 g boter of margarine,  
150 g risottorijst (Lassie),  
2 dl droge witte wijn,  
1 kruidenbouillontablet,  
3 eetlepels pijnboompitten,  
3/4 dl slagroom,  
2 1/2 eetlepel anisette (bv. Pernod, slijter),  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Sjalotjes pellen en snipperen. Venkel schoonmaken, wassen en in reepjes snijden.

Bereiden: In pan boter verhitten. Sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes bakken. Venkel ca. 2 minuten al roerend meebakken. Rijst erdoor scheppen en meebakken tot korrels iets kleuren. Wijn toevoegen en door rijst laten opnemen. 3 1/2 dl water toevoegen en bouillontablet erboven verkruiden. Rijst onafgedekt in ca. 20 minuten net gaar koken. Intussen pijnboompitten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Slagroom en anisette door risotto roeren. Risotto over vier kommen verdelen. Bestrooien met peper. Pijnboompitten erover verdelen. Serveren met veldsla met balsamico-olijfiedressing.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 17 g - koolhydraten 35 g

## Venkelstampot met spekblokjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g venkelknol,  
1 kilo kruimige aardappels,  
zout,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) peper,  
1 dl droge witte wijn,  
4 tomaten,  
125 g geraspte oude kaas,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
250 g magere spekblokjes (duopakje)

### ***Bereiding***

Bereiden: Venkel wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Venkelgroen fijnknippen. Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Venkel op halfhoog vuur in ca. 5 minuten knapperig lichtbruin bakken. Bestrooien met zout en peper. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Wijn toevoegen en nog ca. 5 minuten zachtjes sudderen. Tomaten wassen en halveren. Dun bestrijken met olie en bestrooien met peper en 2 eetlepels kaas. Aardappels afgieten en met pureestamper pureren. Rest van olie, rest van kaas en crème fraîche erdoor roeren. Venkel met stoofvocht en spekjes erdoor scheppen. Tomaten op grillplaat leggen en ca. 10 cm onder hete grill schuiven. Tomaten in ca. 4 minuten goudbruin roosteren. Intussen stampot al omscheppend op laag vuur nog ca. 3 minuten doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Gegrilde tomaten erop leggen en bestrooien met venkelgroen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 755 kilocalorieën  
eiwit 24 g - vet 54 g - koolhydraten 42 g

## Verse basilicum-roomsaus

---

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 6 personen

1 sinaasappel,  
2 zakjes verse basilicum,  
25 g pijnboompitten (Zonnatura),  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Sinaasappel goed schoonboenen. Schil er dun afraspen. Halve sinaasappel uitpersen. In keukenmachine basilicum (1 blaadje achterhouden voor garnering) met 2 theelepels sinaasappelschil, 1 eetlepel sinaasappelsap en pijnboompitten fijnmalen. Crème fraîche erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in schaalje. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Saus nogmaals doorroeren en garneren met basilicumblaadje. Op tafel zetten.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

eiwit 1 g- vet 14 g- koolhydraten 2 g

## Verse tomatensaus

---

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

500 g tomaten,  
1 teentje knoflook,  
1 theelepel majoraan,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
wijde magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

Bereiden: Tomaten wassen en in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Majoraan fijnknippen. In schaal tomaten, knoflook en helft van majoraan door elkaar scheppen. Tomaten afgedekt in ca. 5 minuten op vol vermogen (700 Watt) zacht laten worden. Boven andere schaal tomatenmengsel met houten lepel door zeef wrijven. Olie, bouillonpoeder en rest van majoraan door tomatensaus roeren. Tomatensaus onafgedekt in ca. 3 minuten op vol vermogen inkoken tot gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij kalfs- of varkensschnitzels of pasta.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
eiwit 2 g - vet 6 g - koolhydraten 5 g

## Vierkornbrotsandwich met Duitse salami

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes Vierkornbrot (pakje, Kelderman),  
80 g kruidenkaas,  
100 g wijnzuurkool,  
1 theelepel karwijzaad,  
12 plakjes Duitse salami (of Pfeffersalami),  
4 eetlepels paprikasalade uit potje (AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Vierkornbrot bestrijken met kruidenkaas. Op 4 sneetjes wijnzuurkool leggen. Karwijzaad erover strooien. Salami en paprikasalade erop leggen. Andere sneetjes met besmeerde kant erop leggen.

Bereiden: 5 - 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën  
eiwit 19 g - vet 25 g - koolhydraten 38 g

## Vinaigrette

---

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 1/2 eetlepel (rode-wijn)azijn,  
1/2 theelepel Zaanse mosterd (Huisman),  
4 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
1/2 theelepel vloeibare honing,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: In kommetje azijn, mosterd en honing door elkaar kloppen. Olie scheutje voor scheutje erdoor heen kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën  
eiwit 0 g - vet 10 g - koolhydraten 0 g

## Viscappuccino met rivierkreeftjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 cm verse gemberwortel,  
1 pot visfond (380 ml, AH),  
2 bekertjes slagroom (à 125 ml),  
zout,  
peper,  
16 rivierkreeftjes (bakje à 125 g, AH),  
(staafmixer)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Gember schillen en in dikke plakken snijden. In pan fond met slagroom en gember ca. 5 minuten koken. Gember uit fond nemen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Helft van rivierkreeftjes aan soep toevoegen en geheel met staafmixer pureren.

Bereiden: Rest van rivierkreeftjes in stukjes van ca. 1 cm snijden en in vier voorverwarmde kopjes leggen. Soep zachtjes verwarmen. Soep met staafmixer schuimig kloppen en in kopjes schenken. Bestrooien met weinig peper. Direct serveren.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 5 g - vet 23 g - koolhydraten 2 g

## Viskoekjes in polentakorst

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

175 g kabeljauwfilet,  
75 g surimiflakes,  
3/4 zakje verse slakruiden,  
2 eetlepels crème fraîche,  
1 eiwit,  
ca. 2 1/2 eetlepel maïzena,  
1 eetlepel Thaise vissaus,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
ca. 75 g polenta (of couscous),  
3 eetlepels (zonnebloem)olie,  
4 eetlepels knolselderijpuree (AH Huistraiteur),  
1 dl droge witte wijn,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Kabeljauwfilet in stukjes snijden. Surimi in kleine stukjes snijden. Takjes kervel uit slakruiden apart houden. Rest van slakruiden fijn snijden. In keukenmachine kabeljauw met 1 eetlepel crème fraîche fijn pureren. Eiwit, kruiden en maïzena erdoor mengen tot smeùige, samenhangende massa. (Eventueel meer maïzena toevoegen.) Stukjes surimi en vissaus door vismengsel mengen. Vismengsel op smaak brengen met zout en peper. Van vismengsel met natte handpalmen 8 koekjes vormen. Viskoekjes aan alle kanten door polenta wentelen en korstje stevig aandrukken. (Koekjes afgedekt in koelkast bewaren.)

Bereiden: In koekenpan met anti-aanbaklaag olie verhitten. Viskoekjes in ca. 6 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen selderijpuree met 1 eetlepel crème fraîche al roerend verwarmen, scheutje voor scheutje wijn erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Ca. 1 minuut doorwarmen, niet laten koken. Pureecrème over vier diepe borden verdelen. Viskoekjes erin leggen. Garneren met takjes kervel.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 12 g - koolhydraten 21 g

## Vispie

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

80 g boter of margarine,  
1 zak rösti (diepvries, 600 g, Aviko),  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail), zout,  
peper,  
2 schaaltes kabeljauwfilet (à 200 g, AH), 1 dl droge witte wijn,  
1 laurierblaadje,  
1/2 visbouillontablet (AH),  
3 eetlepels bloem,  
1/2 bekertje crème fraîche (à 125 ml, AH), 3 takjes peterselie  
(zakje à 25 g),  
40 g geraspte kaas (zakje 150 g, AH),  
4 vormpjes met doorsnede 12 cm

### **Bereiding**

1. Bereiden: In koekenpan 60 g boter zachtjes smelten. Rösti al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Kappertjes toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper.  
2. Kabeljauw in blokjes van ca. 1 1/2 cm snijden. In pan 1/4 liter water, wijn, laurierblad, snuffje zout en peper aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Kabeljauw ca. 2 à 3 minuten tegen de kook aan verwarmen. Met schuimspaan vis op diep bord scheppen en laten afkoelen (pocheervocht bewaren).  
3. In steelpan rest van boter verhitten. Bloem toevoegen. Pocheervocht scheutje voor scheutje toevoegen tot gebonden saus ontstaat. Crème fraîche toevoegen. Peterselie erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper.  
4. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vormpjes invetten. Vis over vormpjes verdelen. Saus over vis verdelen. Rösti bovenop visragout leggen. Bestrooien met geraspte kaas. Vispie's in ca. 20 à 25 minuten gaar en goudbruin bakken.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 34 g -  
koolhydraten 29 g

## Visrisotto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 schaalpje kabeljauwfilet (200 g),  
1 schaalpje regenboogfilet (200 g),  
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),  
1 1/2 visbouillontablet,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
2 gedroogde chilipepertjes (zakje á 10 g, Silvo),  
250 ml gekruide tomatensaus (Sugo Casa met kruiden, pot á 690 g, Grand'Italia),  
300 g kortkokende dessertrijst (pak á 400 g),  
1 schaalpje roze garnalen (125 g, AH),  
1 dl droge witte wijn,  
25 g boter of margarine,  
zout,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Kabeljauw- en forelfilet in stukjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. In pan 3/4 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden en oplossen. In (braad)pan olie verhitten. Chilipepertjes ca. 1/2 minuut fruiten. Ui, knoflook en rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten zachtjes glazig bakken. Tomatensaus toevoegen en ca. 3 minuten verwarmen. Garnalen en wijn toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Helft van bouillon toevoegen en (op vlamverdelers) aan de kook brengen. In ca. 10 minuten beetje bij beetje rest van bouillon toevoegen. Kabeljauw en forel toevoegen en geheel onafgedekt in ca. 25 minuten zachtjes gaar koken. Af en toe doorroeren. Peper uit rijstmengsel nemen. Boter en peterselie erdoor roeren (= risotto). Eventueel op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gemengde sla van tomaat, komkommer en zwarte olijven.

Bereiden. ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën  
vet 18 g - eiwit 30 g - koolhydraten 63 g

## Visrolletjes met zoete amandelvulling

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraandraadjes,  
2 eetlepels (room )boter,  
200 g blanke amandelen,  
1 eetlepel sinaasappelmarmelade,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
2 eetlepels poedersuiker,  
2 uien,  
(versgemalen) zwarte peper,  
12 tong- of scholfilets,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
keukenmachine,  
12 cocktailprikkers,  
lage, wijde ovenschaal inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Saffraan in kommetje met 125 ml heet water weken. 1 Eetlepel boter verhitten en amandelen op laag vuur rondom goudbruin bakken. Amandelen in keukenmachine fijnmalen. Marmelade, 1 eetlepel boter, kaneelpoeder en poedersuiker toevoegen. Kort pureren tot gladde puree. Uien pellen en snipperen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal invetten. Uisnippers op bodem leggen en bestrooien met peper. Visfilets aan 1 kant bestrooien met peper. Visfilets bestrijken met ca. 2/3 deel van amandelpuree. Vis oprollen en vaststeken met cocktailprikkers. Visrolletjes dicht tegen elkaar in schaal leggen. Saffraanwater erover gieten. Bestrooien met peper. Rest van amandelpuree over visrolletjes verdelen. Rest van boter in vlokjes erover verdelen. Visrolletjes in midden van oven in ca. 12 minuten gaar bakken. Oven naar hoogste stand schakelen en vis in enkele minuten licht goudbruin korstje laten krijgen. Serveren met venkel-sinaasappelsalade en gestoomde couscous.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 37 g - koolhydraten 13 g

## Visschotel met courgette en venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette,  
1 venkelknol,  
2 vleestomaten,  
2 teentjes knoflook,  
4 eetlepels (olijf)olie, zout,  
peper,  
1 theelepel ore gano,  
4 roodbaarsfilets (schaaltje à 255 g, AH),  
1 eetlepel citroensap,  
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Courgette en venkel wassen, schoonmaken en in niet te dunne plakken snijden. Venkelgroen achterhouden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in blokjes snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Knoflook ca. 1/2 minuut bakken. Courgette en venkel ca. 5 minuten meebakken. Tomaat toevoegen en groenten ca. 3 minuten zachtjes stoven. Bestrooien met zout, peper en oregano.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Roodbaarsfilets bestrooien met zout en peper. Citroensap en 1 eetlepel olie door elkaar roeren en vis ermee bestrijken. Roodbaars in ovenschaal leggen. Ca. 10 cm onder grill schuiven en ca. 4 minuten bakken. Vis keren en groentemengsel ernaast scheppen. 1 eetlepel olie over groenten druppelen. In ca. 4 minuten gaar en lichtbruin grillen. Garneren met venkelgroen. Serveren met bijvoorbeeld rijst en salade van rucola.

Wijnadvies: categorie 6.

Alle roséwijnen. Hoewel de meeste roséwijnen tegenwoordig 'droog' zijn, kunt u in deze categorie toch ook nog een enkele lichtzoete rosé tegenkomen. Welke u verkiest is natuurlijk een kwestie van smaak. De droge rosé's worden veelal bij salades geadviseerd, de wat zoetere versies bij pittig gekruide, soms ook Oosterse gerechten.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 13 g - koolhydraten 7 g

## Vissoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

600 g kabeljauwfilet (diepvries),  
2 pakjes Noorse garnalen (à 100 g, diepvries, AH),  
1 potje mosselen in azijn (netto ca. 220 ml, De Mosselman),  
2 zakjes saffraan (Silvo),  
1 dl olijfolie (extra vierge),  
5 teentjes knoflook,  
1 ui,  
1 prei,  
1 stengel bleekselderij,  
1 kleine venkelknol,  
3 tomaten,  
1 perssinaasappel,  
2 laurierblaadjes,  
1/2 eetlepel Provençaalse kruiden (AH),  
1 1/2 eetlepel tomatenpuree,  
2 potten visfond (à 380 ml, AH),  
1 1/2 dl mayonaise,  
1 theelepel sambal oelek,  
zout,  
peper,  
2 Franse baguettes (250 g, AH),  
4 takjes peterselie,  
1 eetlepel anijslikeur (slijter)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: (Kabeljauw en garnalen in ca. 2 uur laten ontdooien.) In zeef mosselen onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. In kopje 1/2 dl heet water met saffraan ca. 5 minuten laten weken. Olie in kom schenken. 2 Teentjes knoflook pellen en erboven uitpersen. Helft van saffraanoplossing erdoor roeren. Kabeljauw in grove stukken snijden en samen met garnalen en mosselen door marinade scheppen. Vismengsel afgedekt ca. 1 uur in koelkast laten marinieren, af en toe omscheppen. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Ui pellen en snipperen. Prei, bleekselderij en venkel schoonmaken, in kleine stukjes snijden en wassen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdempelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlies in stukjes snijden. Sinaasappel uitpersen. 3 Eetlepels van marinade in grote (soep)pan scheppen en verhitten. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Alle groenten toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes bakken. Erdoor roeren: sinaasappelsap, laurierblaadjes, Provençaalse kruiden, 1 eetlepel tomatenpuree, fond en rest van saffraanoplossing. Aan de kook brengen en ca. 30 minuten zachtjes laten koken. Intussen rest van knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Mayonaise, rest van tomatenpuree en sambal erdoor roeren. Rouille pittig op smaak brengen met zout en peper en eventueel nog wat sambal. Stokbroden in 12 plakjes snijden en op grillrooster leggen. In kopje peterselie fijnknippen.

## Vissoep

---

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Laurierblaadjes uit bouillon verwijderen. Bouillon opnieuw aan de kook brengen. Vis met marinade toevoegen. Op hoog vuur in ca. 5 á 7 minuten gaar koken (door hoge verhitting gaat olie een emulsie aan met bouillon en wordt de soep enigszins gebonden). Intussen sneetjes stokbrood onder grill in ca. 2 minuten roosteren. Bouillabaisse op smaak brengen met zout, peper en likeur. Sneetjes stokbrood besmeren met rouille. Bouillabaisse over vier soepborden verdelen. Sneetjes stokbrood erover verdelen. Peterselie erover strooien. Rest van bouillabaisse overdoen in soepterrine en op tafel zetten. Rest van stokbrood met rouille erbij geven.

Vorbereiden: ca. 1 uur en 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 925 kilocalorieën

vet 62 g - eiwit 49 g - koolhydraten 44 g

## Vissoep met lengfilet

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 bolletjes gember,  
1 bakje shii-take (100 g),  
1 citroen,  
1 kleine sinaasappel,  
1 1/2 rode peper,  
1 ui,  
4 teentjes knoflook,  
1 pot visfond (380 ml, AH),  
1 pot gevogeltefond (380 ml, AH),  
1 theelepel oestersaus (Chinese Emperor),  
1/4 zakje verse koriander (zakje á 15 g),  
4 bosuitjes,  
4 stukken lengfilet (á ca. 120 g),  
zout,  
peper,  
200 g snelkookrijst,  
2 dl klappermelk (blikje á 165 ml, Nutco),  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,  
keukenpapier,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Gember in plakjes snijden. Shii-take schoonvegen met keukenpapier. Stelen eraf snijden, hoedjes in reepjes snijden. Citroen en sinaasappel onder koud water goed schoonboenen en (met dunschiller) heel dun schillen. 1/2 Rode peper wassen en met pitjes in stukjes snijden. Ui pellen en grof snipperen. 2 Teentjes knoflook in de schil (met bolle kant van eetlepel) kneuzen. 1 dl Visfond achterhouden. Rest van visfond, gevogeltefond, gember, shii-takesteeltjes, citroen- en sinaasappelschil, stukjes peper, ui, knoflook en oestersaus in soeppan aan de kook brengen en ca. 15 minuten afgedekt zachtjes tegen de kook aanhouden. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Korianderblaadjes van stelen nemen. Stelen grof hakken, blaadjes fijnsnijden. Ovenschaal invetten. Rode peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen -en heel fijn snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Vis in schaal leggen en bestrooien met zout, peper, knoflook, koriander en helft van rode peper en bosui. Achtergehouden visfond erbij schenken en afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven vis in ca. 20 minuten gaar laten worden. Korianderstelen aan bouillon toevoegen en ca. 5 minuten laten meetrekken. Bouillon boven pan door zeef schenken. Klappermelk toevoegen en net tegen de kook aan brengen (niet laten koken!). Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Shii-takereepjes, bosuitjes en rest van peper door bouillon roeren. Vis elk in diep bord leggen. Bouillon erover schenken. Serveren met kommetjes rijst.

Bereiden: ca. 40 minuten

## Vissoep met lengfilet

---

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
vet 4 g - eiwit 34 g - koolhydraten 42 g

## Vissoep met venkel

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

200 g kabeljauwfilet,  
1 eetlepel olie,  
1 pakje venkelrauwkost (150 g),  
1 zak romige zalmsoep met dille (400 ml, AH Huistraiteur)

### ***Bereiding***

Bereiden: Kabeljauwfilet in blokjes snijden. In pan olie verhitten en venkelrauwkost al omscheppend in ca. 3 minuten beetgaar bakken. Zalmsoep en kabeljauw toevoegen en kabeljauw in ca. 5 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Serveren met stokbrood of ciabatta.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 17 g - koolhydraten 11 g

## Vissoep uit de Provence

---

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 envelopje saffraan (0,05 g, Silvo),  
2 grote tenen knoflook,  
600 g kabeljauwfilet (pakje á ca. 225 g, AH),  
1 dl (olijf)olie,  
4 tomaten,  
1/2 zakje verse Provengaalse-kruidenmix (á 30 g),  
1 ui,  
1 dunne prei,  
1 stengel bleekselderij,  
3 visbouillontabletten,  
1 stukje sinaasappelschil van ca. 4 cm,  
4 pakje fruit de mer (150 g, AH),  
1 eetlepel tomatenpuree (blikje á 70 g),  
1 eetlepel Pastis of Pernod (slijter),  
zout,  
(versgemalen) peper,  
1 takje peterselie (zakje á 30 g)

### **Bereiding**

Bereiden: In kommetje saffraandraadjes ca. 5 minuten weken in 2 eetlepels heet water. Knoflook pellen en fijnhakken. Kabeljauwfilet in blokjes snijden. In kom 3 eetlepels olie, helft van knoflook en helft van saffraandraadjes door elkaar mengen. Kabeljauwfilet erdoor scheppen en ca. 10 minuten laten staan. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Provençaalse kruiden met dik garen tot bosje bij elkaar binden. Ui pellen en grof snipperen. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Bleekselderij wassen en in plakjes snijden. In soeppan rest van olie verhitten. Ui, prei, bleekselderij en rest van knoflook ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Tomaten erdoor roeren. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Toevoegen: 1 liter water, kruidenbosje, sinaasappelschil en rest van saffraan met vocht. Aan de kook brengen en ca. 20 minuten op matig hoog vuur laten koken (koken is nodig voor binden van olie en vocht). Blokjes kabeljauw met marinade en fruit de mer aan soep toevoegen. Soep nog ca. 5 á 8 minuten tegen de kook aan verwarmen. Intussen ondiepe schaal en soepterrine voorverwarmen. Met schuimspaan blokjes vis en fruit de mer in ondiepe schaal scheppen 'en (onder aluminiumfolie) warm houden. Kruidenbosje en sinaasappelschil uit soep verwijderen. Tomatenpuree en Pastis door soep roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper en overdoen in soepterrine. Peterselie erboven fijnknippen en erdoor roeren. Vis door soep scheppen. Serveren met croûtons (in olijfolie gebakken blokjes brood) en rouille.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën  
vet 29 g - eiwit 36 g koolhydraten 5 g

## Visspiraaltjes met champagnesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 schaaltes regenboogforefilet (á ca. 200 g, AH),  
2 schaaltes scholfilet (á ca. 175 g, AH),  
1 sjalotje,  
1 1/2 dl champagne brut of droge mousserende wijn,  
3 eetlepels extra droge vermouth,  
1 pot visfond (380 ml, AH),  
20 g boter of margarine,  
1 visbouillontablet,  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
zout,  
peper,  
4 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),  
8 houten satéstokjes,  
staafmixer

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Beide soorten visfilet in lengte in 8 reepjes van ca. 1 1/2 cm dik snijden. Telkens 1 reepje forefilet en 1 reepje scholfilet op elkaar leggen. Reepjes op elkaar 'zigzaggend' aan satéstokjes rijgen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Sjalotje pellen en snipperen. In steelpan sjalot, champagne, vermouth en fond langzaam aan de kook brengen en op halfhoog vuur in ca. 20 minuten tot ca. 1 1/2 dl laten inkoken. Mengsel boven andere pan zeven. Boter in blokjes snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

**BEREIDEN:** Vier borden voorverwarmen. In pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkrumelen. Visspiraaltjes erin leggen en net tegen de kook aan in ca. 5 minuten gaar laten worden. Crème fraîche door champagnemengsel roeren en al roerend aan de kook brengen. Mengsel op laag vuur in ca. 2 minuten zachtjes laten inkoken tot sausdikte. Van vuur af met staafmixer blokjes boter erdoor kloppen tot saus schuimig is. Op smaak brengen met zout en peper. Visspiraaltjes uit bouillon nemen en laten uitlekken. Saus over borden verdelen. Visspiraaltjes erin leggen. Bieslook erboven fijnknippen. Serveren met krielaardappeltjes en peultjes.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën  
vet 29 g - eiwit 36 g - koolhydraten 5 g

## Visworstjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 groene paprika,  
4 sjalotjes,  
8 kerstomaatjes,  
2 pakjes visworstjes met marlijn (á ca. 200 g, AH),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 gedroogde chilipepertjes (Silvo),  
4 lange spiezen

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika wassen, schoonmaken en in 8 stukken snijden. Sjalotjes pellen en halveren. Kerstomaatjes schoonmaken en wassen. Achtereenvolgens aan spies rijgen: paprika, visworstje, kerstomaatje, sjalot, paprika, visworstje, kerstomaatje en sjalot. Zo ook andere spiezen maken. Olie in kommetje doen en chilipepers erboven verkruiden. Spiezen met olie bestrijken. Spiezen op hete barbecue in ca. 10 minuten bruin roosteren, regelmatig keren. Serveren met (op barbecue geroosterde) (pita)broodjes, pikante kerriesaus en komkommersalade.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 21 g- koolhydraten 3 g

## Vitello tonnato-tartaartje

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

250 g fricandea (plakjes),  
1 blikje tonijn in olie (netto 185 g),  
1/2 zakje verse bieslook (à 25 g),  
3 eetlepels mayonaise,  
1/2 bekertje crème fraîche (à 125 ml, AH),  
1 eetlepel citroensap,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
3 eetlepels (maïs)olie,  
1/2 theelepel vloeibare honing,  
1 zakje gemengde friséesla (200 g),  
rond uitsteekvormpje à ca. 7 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Fricandea in smalle reepjes en vervolgens in kleine stukjes snijden. Tonijn afgieten. In kom tonijn fijnprakken. 8 Sprietjes bieslook achterhouden, rest van bieslook boven tonijn fijnknippen. Fricandea, mayonaise, crème fraîche en 1/2 eetlepel citroensap door tonijn mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kommetje rest van citroensap met olie en honing tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Friséesla over vier borden verdelen. Dressing erover sprenkelen. Uitsteekvormpje in midden van bord zetten. 1/4 Deel van tonijn-fricandeaumengsel in vormpje scheppen. Goed aandrukken met theelepel en vormpje verwijderen. Zo ook andere drie bordjes opmaken. Garneren met sprietjes bieslook. Serveren met roggebrood.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 30 g - koolhydraten 1 g

## Vleessalade met kerstomaatjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1/2 bakje kerstomaatjes (á 250 g),  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
1 theelepel Franse mosterd,  
2 eetlepels olijfolie,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 blikje artisjokharten (netto ca. 185 g, Royal Mail),  
8 friséesla-bladeren,  
50 g varkensrollade (plakjes),  
50 g salami (plakjes),  
50 g Yorkham (plakjes),  
50 g mortadella (plakjes)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en halveren. In kom azijn, mosterd, olie, zout en peper tot sausje kloppen. Tomaatjes erdoor scheppen. Artisjokharten afgieten en halveren.

BEREIDEN: Frisée schoonmaken, wassen en droogslaan. Frisée op helft van twee borden rangschikken. Tomaatjes en artisjokharten erop leggen. Saus erover sprenkelen. Vleeswaren op andere helft van borden rangschikken. Serveren met toast en boter.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 22 g - koolhydraten 7 g

## Vleesspiesjes met exotische saus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 rode paprika,  
1 1/2 komkommer,  
4 blaadjes sla,  
1 dunne prei,  
16 plakjes varkensfricandeau (ca. 200 g),  
1 1/2 dl exotische saus (flesje, Calvé),  
4 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH)  
meloenbolletjeslepel,  
8 houten satéstokjes

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in 16 reepjes van ca. 2 x 4 cm snijden. Komkommers schillen, halveren en met eetlepel zaadjes eruit scheppen. Uit komkommer met meloenbolletjeslepel 24 bolletjes steken. Sla wassen, uitslaan, nerven eruit scheuren en halveren. Prei schoonmaken, wassen en in ringetjes snijden. Fricandeauplakjes op aanrecht uitspreiden en besmeren met helft van saus. Bestrooien met kokos. Telkens 2 fricandeauplakjes op elkaar leggen. Slablaadjes erop leggen. Oprollen en rolletjes aan zijkanten indien nodig bijsnijden. Met scherp mes halveren. Achtereenvolgens aan spiesjes steken: komkommerbolletje, vleesrolletje, paprikareepje, komkommerbolletje, vleesrolletje, paprikareepje en komkommerbolletje. Op dezelfde manier andere 7 spiesjes maken. Rest van saus over vier bordjes verdelen. Spiesjes erin leggen. Bestrooien met prei.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën  
vet 5 g - eiwit 17 g - koolhydraten 15 g

## Vloerbrood-sandwich met leverworst

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien,  
4 eetlepels azijn,  
2 dl appelsap,  
1 eetlepel tijm,  
8 sneetjes bruin of volkoren vloerbrood,  
160 g Edle-leberwurst,  
1 appel,  
zakje verse peterselie,  
peper

### ***Bereiding***

Bereiden: Uien pellen en in ringen snijden. In pan ui, azijn, appelsap en tijm aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Laten afkoelen. Brood besmeren met Edle-leberwurst. Appel in plakjes snijden en 4 sneetjes ermee beleggen. Peterselie erboven fijnknippen. Uiringen (zonder marinade) erover verdelen. Bestrooien met peper. Andere sneetjes met besmeerde kant erop leggen en sandwich doormidden snijden.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 13 g - koolhydraten 34 g

## Vruchtennotenbol

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 vruchtennotenbollen (AH Koelvers),  
1/2 banaan,  
2 plakjes achterham,  
25 g geraspte Zwitserse Gruyère (kaas, zakje à 100 g, AH),  
salie (uit 1 zakje barbecue kruidenmix)

### ***Bereiding***

Bereiden: Banaan in plakjes snijden. Bollen opensnijden en beleggen met ham, banaan, kaas en salie. Bollen dichtklappen en in voorverwarmde oven volgens gebruiksaanwijzing afbakken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën  
eiwit 14 g - vet 10 g - koolhydraten 42 g

## Vruchtensalade met balsamicoazijn

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bakje aardbeien (250 g),  
1/2 eetlepel balsamicoazijn,  
4 eetlepels suiker,  
1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Aardbeien halveren. In schaal azijn en suiker door elkaar roeren. Aardbeien en bosvruchten erdoor scheppen. Bosvruchten in ca. 1 1/2 uur op kamertemperatuur laten ontdooien.

BEREIDEN: Vruchtensalade over vier schaaltes verdelen. Serveren met roomijs of stijfgeklopte slagroom.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 1/2 uur Bereiden: ca. 5 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën  
vet 0 g- eiwit 1 g- koolhydraten 16 g

## Vruchtensappudding

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

14 blaadjes witte gelatine,  
7 1/2 dl vers vruchtensap,  
50 g witte bastardsuiker,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
puddingvorm inhoud ca. 1 liter

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In ruim koud water gelatineblaadjes ca. 5 minuten laten weken. Intussen in pan 2 1/2 dl sap verhitten. Basterdsuiker al roerend in sap oplossen. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend in heet sap oplossen. Rest van sap erdoor roeren en iets laten afkoelen. Intussen vorm invetten. Sap in vorm schenken en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

BEREIDEN: Plat bord op vorm leggen, samen keren en pudding uit vorm laten glijden.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

vet 1 g- eiwit 6 g- koolhydraten 28 g

## Walnotenpaté op salade van witlof

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 struikjes witlof,  
2 kleine peren,  
4 eetlepels olie,  
1 eetlepel frambozenazijn (AH),  
1/2 theelepel suiker,  
zout,  
peper,  
2 plakken walnotenpaté (á ca. 11/2 cm),  
1 zakje walnoten (60 g, Baukje)

### ***Bereiding***

Bereiden: Witlof schoonmaken, wassen en in schuine ruitvormpjes van 2 cm snijden. Peren schillen en in blokjes snijden. In kommetje olie, frambozenazijn en suiker tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Witlof en peer over vier borden verdelen en besprenkelen met dressing. Walnotenpaté in 20 reepjes snijden. Op elk bord 5 reepjes paté leggen. Garneren met walnoten.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën  
eiwit 11 g - vet 38 g - koolhydraten 15 g

## Warm chocoladetaartje

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren,  
25 g suiker, zout,  
100 g pure chocolade,  
100 g boter of margarine,  
30 g bloem,  
poedersuiker uit strooibus,  
(1 eetlepel boter om in te vetten,  
2 eetlepels bloem om te bestuiven),  
4 kleine ovenschaaltjes of vormpjes à inhoud ca. 2 dl

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In kom eieren en suiker schuimig kloppen. Bloem en snuffje zout erdoor kloppen. Chocolade in stukjes breken en in pan doen. Boter in stukjes snijden en aan chocolade toevoegen. Pan in grotere pan met kokend water zetten en chocolade al roerend au-bain-marie laten smelten. Pan uit kokend water nemen. Eiermengsel toevoegen en alles tot gladde massa roeren. Schaaltjes of vormpjes invetten en bestuiven met bloem. Chocolademengsel over schaaltes verdelen. In midden van oven ca. 12 minuten bakken, zodat buitenkant stevig is, maar binnenste wel heet maar nog vloeibaar is. Bordjes op schaaltes leggen, samen keren en taartjes uit schaaltes laten glijden. Bestrooien met poedersuiker (en garneren met in reepjes geneden gedroogde abrikozen). Direct serveren.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 34 g - koolhydraten 29 g

## Warme kipsalade met mango

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 mango,  
1/2 zakje verse koriander,  
1/2 zakje verse munt,  
30 g rucola,  
4 kipfilets,  
zout,  
vier-seizoenen-peper,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1 theelepel sesamololie (AH),  
2 chillies (Silvo),  
1 eetlepel sesamzaad,  
3 eetlepels zoete witte wijn,  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 eetlepel limoensap

### ***Bereiding***

Bereiden: Mango schillen en in plakken van pit afsnijden. Koriander fijnknippen. Munt in kleinere stukken scheuren. Kruiden mengen met rucola en over vier borden verdelen. Kipfilets in dikke repen snijden en bestrooien met zout en peper. In koekenpan (olijf)olie verhitten en kiprepen in ca. 5 à 6 minuten rondom bruinbakken. Kiprepen uit pan nemen. In achtergebleven bakvet sesamololie verhitten. Chillies en sesamzaad toevoegen en ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Wijn, sojasaus en limoensap toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Kip en mango over sla verdelen. Warme dressing erover en erlangs schenken. Serveren met stokbrood.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 6 g - koolhydraten 11 g

## Warme levermousse met marsala

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote rode ui,  
3 teentjes knoflook,  
300 g kippenlevertjes,  
30 g room boter,  
3/4 theelepel (versgemalen) peper,  
3 eetlepels marsala (slijter),  
3 eetlepels droge witte wijn,  
10 g verse salie,  
1 kippenbouillontablet,  
3 eetlepels slagroom,  
keukenmachine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Ui en knoflook pellen en snipperen. Kippenlevertjes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan boter verhitten. Kippenlevertjes op hoog vuur ca. 2 minuten bakken. Ui en knoflook toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Peper, marsala, wijn, 12 blaadjes salie en bouillontablet erdoor roeren. Nog ca. 3 minuten laten sudderen en bouillontablet laten oplossen. Warme kippenlevertjes met stoofvocht en slagroom in keukenmachine tot gladde mousse pureren. Levermousse over vier kommetjes verdelen en garneren met salie. Serveren met warme toast.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën  
eiwit 18 g - vet 14 g - koolhydraten 5 g

## Warme witte wijn met limoen en vanille

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 glazen

1/2 limoen,

1 fles fruitige droge witte wijn (0,75 l, bv. chardonnay),

2 vanillestokjes,

3 laurierblaadjes,

4 eetlepels vloeibare bloemenhoning,

4 eetlepels witte port,

8 druiven (blikje à 312 g, Royal Mail),

8 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Limoen goed schoonboenen. Van limoen 2 heel dunne stukjes schil snijden. Wijn in pan schenken en met limoenschil, vanillestokjes en laurier aan kook brengen. Wijn afgedekt ca. 20 minuten op heel laag vuur verwarmen. Honing en port toevoegen en wijn tot gebruik afgedekt bewaren.

Bereiden: Vanillestokjes en limoenschil verwijderen. Wijn (opnieuw) verwarmen. Druiven laten uitlekken, aan cocktailprikkers steken en in glazen zetten. Warme wijn erbij schenken.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 9 g

## Waterkerssalade met gebakken courgette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels appel-ciderazijn (AH Biologisch),  
1 eetlepel citroensap,  
25 g macademia's (zakje à 100 g, Kleijn),  
2 zakjes waterkers (à 75 g),  
1 zakje verse selderij

### **Bereiding**

Bereiden: Courgette wassen en schoonmaken. Courgette in lengte halveren en vervolgens in plakjes snijden. Courgette bestrooien met zout en peper. In pan 1 eetlepel olie verhitten. Op hoog vuur courgette al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Courgette iets laten afkoelen. In slaschaal azijn, citroensap en rest van olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Macademia's iets fijnhakken. Steeltjes van waterkers halen. Waterkers en courgette door dressing scheppen. Selderij erboven fijnknippen en erdoor scheppen. Macademia's erover strooien. Serveren met gegrilde lamskoteletjes en rösti.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 17 g - koolhydraten 6 g

## Waterkerssalade met pastrami en pesto

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje waterkers (75 g, AH Biologisch),  
ca. 300 g pastrami (vleeswaren),  
1 bakje groene pesto (100 g, AH Huistraiteur),  
10 zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Bereiden: Waterkers over vier bordjes verdelen. Pastrami losjes erover verdelen. Rijkelijk bestrijken met pesto. Olijven halveren en over salade strooien. Serveren met focaccia.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 18 g - koolhydraten 2 g

## Waterkerssalade met tagliatelle

---

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 eetlepels zonnebloempitten (Zonnatura),  
zout,  
4 kalkoenburgers (Friki),  
3 tomaten,  
200 g tagliatelle,  
1 dl olie,  
3 eetlepels (witte wijn)azijn,  
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje, Kuhne),  
2 theelepels vloeibare honing,  
1 teentje knoflook,  
10 sprietjes bieslook (zakje a 25 g),  
peper,  
2 eetlepels boter of margarine,  
2 zakjes waterkers (a 75 g)

### **Bereiding**

**VOORBEREIDEN:** In droge koekenpan zonnebloempitten in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. Op bord scheppen en met zout bestrooien. Van kalkoenburgers 24 balletjes draaien. Tomaten wassen en in partjes snijden.

**BEREIDEN:** Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing. In kom olie, azijn, mierikswortel en honing tot sausje kloppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Kalkoenballetjes in ca. 5 minuten rondom lichtbruin en gaar bakken. Tagliatelle afgieten. Tagliatelle, kalkoenballetjes en helft van waterkers over vier borden verdelen. Tagliatelle-waterkerssalade erop scheppen. Zonnebloempitten erover strooien. Garneren met partjes tomaat. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 26 g - koolhydraten 42 g

## Whiskykoffie

---

Menugang Drankjes

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron AllerHande 1996

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 eetlepels whisky (slijter),

1 dl melk,

4 zakjes espressokoffiepoeder (Nescafé)

2 eetlepels bruine basterdsuiker,

4 (espresso)koffiekopjes

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In fluitketel 3 dl water aan de kook brengen. Intussen in steelpan whisky en melk al kloppend met garde aan de kook brengen. Espressokoffie over kopjes verdelen. Kokend water erop gieten. Met eetlepel schuimige whiskymelk op espresso schenken. Basterdsuiker erover strooien. Direct serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 65 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 1 g- koolhydraten 5 g

## Wildbouillon met bosui

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor meer dan 4 personen

2 hertebiefstukjes (á ca. 125 g),  
1 eetlepel boter of margarine,  
2 bosuitjes,  
2 potten wildfond (á 380 ml, AH),  
1 dl medium dry sherry,  
zout,  
peper,  
1 pakje croûtons (75 g, Royco),  
keukenpapier

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Biefstukjes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan boter verhitten. Biefstukjes op hoog vuur in ca. 2 minuten gaar bakken, halverwege keren. Op laag vuur afgedekt ca. 3 minuten laten nagaren. Biefstukjes uit de pan nemen, laten afkoelen en in kleine stukjes snijden. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

BEREIDEN: In pan fond met 7 1/2 dl water aan de kook brengen. Sherry toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Biefstuk en bosui erdoor roeren en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Bouillon overdoen in acht soepborden. Croûtons apart erbij serveren.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 17 g- koolhydraten 6 g

## Wildpaté met druivengelei

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 eetlepel aardappelmeel,  
2 theelepels citroensap,  
2 dl witte-druivensap, (versgemalen peper),  
100 g pitloze witte druiven,  
rucolacress,  
2 plakken wildpaté (à ca. 11/2 cm)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: In kommetje aardappelmeel, citroensap en 2 eetlepels water door elkaar roeren. In pan druivensap met weinig peper aan de kook de kook brengen. Aardappelmeel erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes koken. Gelei (in bak met koud water) laten afkoelen tot kamertemperatuur en vervolgens ca. 1 uur in koelkast zetten. Intussen druiven wassen en halveren.

Bereiden: Gelei in dunne reepjes snijden. Rucolacress van bedje knippen en in midden van vier borden leggen. Wildpaté in 8 stukken snijden en schuin op rucolacress leggen. Geleisnippers en druiven over borden verdelen.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Vorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 18 g - koolhydraten 18 g

## Wildrollade met uiencompote

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 sinaasappels, 6 kleine uien,  
2 eetlepels (olijf)olie, 1 teentje knoflook,  
100 g rozijnen, 2 eetlepels tomatenpuree (blikje à netto 70 g, AH),  
2 eetlepels bruine basterdsuiker,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
1/2 zakje verse rozemarijn (à 15 g), zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
75 g boter of margarine,  
1 wildrollade (ca. 600 g),  
2 eetlepels cognac of vieux (slijter)  
aluminium folie

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: 4 Sinaasappels uitpersen. Uien pellen en elk in 8 partjes snijden. In pan met dikke bodem olie verhitten. Ui in ca. 3 minuten zachtjes glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Sinaasappelsap, rozijnen, tomatenpuree, basterdsuiker, kaneelpoeder, 1 takje rozemarijn, zout en peper toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 30 minuten heel zachtjes laten sudderen (= compote). Takje rozemarijn verwijderen. Compote afgedekt in de koelkast zetten. Andere sinaasappels boven kom dik schillen en partjes tussen vliesjes uitsnijden, hierbij sap opvangen.

BEREIDEN: In braadpan 50 g boter verhitten. Rollade in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Rest van boter toevoegen. Met deksel schuin op pan rollade in ca. 35 à 40 minuten bijna gaar braden. Rollade verpakken in aluminiumfolie en ca. 10 minuten laten rusten. Vier borden voorverwarmen. Compote verwarmen. Opgevangen sinaasappelsap en cognac erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Rollade in dunne plakken snijden en op vier borden leggen. Compote ernaast scheppen. Garneren met partjes sinaasappel en kleine takjes rozemarijn. Serveren met aardappelkroketjes en rode kool.

Voorbereiden: ca. 45 minuten, Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie:

505 kilocalorieën

vet 25 g - eiwit 32 g - koolhydraten 37 g

## Wildzwijnkotelet met zoet-zure saus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 dl droge witte wijn,  
3 eetlepels appel-kaneel fruitstroop (potje à 330 g, Frutesse),  
4 eetlepels cocktailuitjes (potje, Uyttewaal),  
2 eetlepels boter of margarine,  
4 wildzwijnkoteletten (à ca. 200 g),  
zout, peper,  
aluminium folie

### ***Bereiding***

Voorbereiden: (Kan 2 dagen van tevoren.) In pan wijn aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 5 minuten tot helft inkoken. Fruitstroop, uitjes met aanhangend vocht toevoegen en al roerend nog ca. 2 minuten verwarmen. (Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.)

Bereiden: In pan boter verhitten. Koteletten in ca. 10 minuten bruin bakken, halverwege keren. Uit pan nemen, bestrooien met zout en peper en onder aluminiumfolie warmhouden. Saus door achtergebleven bakvet roeren, aanbaksels losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Koteletten over vier borden verdelen. Saus erover scheppen. Serveren met couscous en witlof.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 30 g - vet 10 g - koolhydraten 9 g

## Wildzwijnrollade met pruimedantensaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie,  
3 eetlepels boter of margarine,  
1 wildzwijnrollade (ca. 800 g),  
1 ui,  
1 zakje gewelde pruimen zonder pit (250 g, AH), 1 pot wildfond (380 ml, AH),  
3 eetlepels (rode-wijn)azijn,  
1 dl rode wijn,  
2 theelepels koekkruiden (Baukje),  
1 laurierblaadje,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
aluminium folie,  
staafmixer

### **Bereiding**

1. Bereiden: In braadpan olie verhitten. Boter erin laten smelten. Als schuim is weggetrokken vlees erin leggen. Vlees rondom bruinbakken. Op middelhoog vuur vlees met deksel schuin op pan in ca. 45 minuten gaarbraden. Af en toe keren. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie wikkelen. Vlees 10 minuten laten rusten.

2. Intussen ui pellen en snipperen. Pruimen kleinsnijden. In steelpan ui en pruimen leggen. Fond, azijn, wijn en koekkruiden erdoor roeren. Laurierblaadje erbij leggen. Aan de kook brengen. Op middelhoog vuur met deksel schuin op pan in ca. 25 minuten koken tot vrij dikke saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper.

3. Schaal voorverwarmen. Laurierblaadje uit saus nemen. Saus met staafmixer pureren (of boven kom door zeef wrijven). Vlees uit aluminiumfolie nemen en in plakken snijden. Plakken op warme schaal leggen. Saus apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën  
eiwit 50 g - vet 17 g -  
koolhydraten 38 g

## Winterse hutspot met boerengevogelte

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes,  
1 teentje knoflook,  
2 vastkokende aardappels,  
1 courgette,  
1 rode paprika,  
1 dunne prei,  
4 tomaten,  
1 bakje paddestoelenmelange (200 g),  
1 zakje verse slakruiden,  
4 (scharrel)kipfilets  
4 plakjes ontbijtspek  
2 eetlepels olie  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
1/2 dl rode wijn,  
zout, peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Sjalotjes en knoflook pellen en snipperen. Aardappel schillen. Courgette en paprika schoonmaken en wassen. Aardappel, courgette en paprika in blokjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. 2 Tomaten in stukjes snijden. Andere tomaten in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlies in blokjes snijden. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. Slakruiden fijnhakken. Kip in grove stukken snijden.

Bereiden: In koekenpan plakjes spek knapperig bruin bakken. Spek op bord leggen. Vleesfond aan spekvet in pan toevoegen en aanbaksels losroeren. Op hoog vuur inkoken tot licht gebonden jus. In braadpan olie verhitten. Sjalot en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Stukken kip toevoegen en op matig vuur licht bruin bakken. Aardappel, courgette, paprika en prei erdoor scheppen. Wijn toevoegen en gerecht afgedekt ca. 30 minuten heel zachtjes laten sudderen. Paddestoelen en tomaatstukjes toevoegen en geheel nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Vier diepe borden voorverwarmen. Fijngehakte kruiden door hutspot scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Hutspot in warme borden scheppen. Tomaatblokjes door jus roeren. Jus overdoen in juskom en apart erbij geven.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën  
eiwit 40 g - vet 13 g - koolhydraten 17 g

## Witbrood (basisrecept)

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

500 g (patent)bloem,  
1 theelepel zout,  
1 zakje gedroogde gist (Oetker),  
2 dl volle melk,  
4 eetlepels (zonnebloem)olie,  
1 ei,  
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes,  
bakpapier

### **Bereiding**

Voorbereiden: Bloem met zout en gist boven kom zeven. In midden kuil maken. Melk heel kort verwarmen tot lauwwarm (ca. 27 °C). Melk en olie door elkaar roeren. Ei splitsen. Eierdooier loskloppen en met ca. 3/4 deel van melk in kuil van bloem schenken. Bloem geleidelijk met vork door vloeistof roeren, tot samenhangend deeg ontstaat. Rest van melk aan deeg toevoegen en ca. 10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat dat niet aan handen en kom plakt. (Zonodig iets meer bloem toevoegen.) Theedoek natmaken en goed uitwringen. Deeg tot bal kneden en kom afdekken met theedoek. Deeg op warme, tochtvrije plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Deeg platduwen en nogmaals ca. 3 minuten doorkneden. Bakplaat bekleden met bakpapier. Van deeg rond brood vormen. Brood op bakplaat leggen en afdekken met vochtige theedoek. Opnieuw op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eiwit licht schuimig kloppen met vork. Brood dun bestrijken met eiwit. Brood in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken. Uit oven korst van brood dun bestrijken met water. Op rooster laten afkoelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 50 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per brood: 2845 kilocalorieën  
eiwit 71 g - vet 68 g - koolhydraten 401 g

## Witlof met kip en appelsaus

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kipfilets (à ca. 125 g),  
1 appel (Elstar),  
3 struikjes witlof,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels olie,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
3 eetlepels mayonaise,  
1 eetlepel appelsap,  
1/2 theelepel kerriepoeder,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Kip bestrooien met zout en peper. In koekenpan olie verhitten en kip in ca. 10 minuten rondom bakken. Kip op bord leggen en laten afkoelen. Intussen appel wassen en in blokjes snijden. Witlof wassen, met keukenpapier droogdeppen en in grove ruiten snijden. In kommetje crème fraîche, mayonaise, appelsap en kerriepoeder tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Witlof over vier borden verdelen.

3 Appelblokjes in midden scheppen. Kipfilet in dunne plakken snijden en dakpansgewijs op witlof leggen. Sausje half over appel en ernaast scheppen.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 27 g - koolhydraten 6 g

## Witlof uit de oven

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

2 eieren,  
6 grote struikjes witlof (ca. 1 kilo),  
1 eetlepel citroensap, zout,  
2 sneetjes oud witbrood,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml),  
1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),  
1/2 zakje geraspte Pardano kaas (á 100 g),  
(versgemalen) zwarte peper,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
lage ronde ovenschaal doorsnede ca. 26 cm)

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen en pellen. Witlof schoonmaken, wassen en in lengte halveren. In pan met weinig water, citroen en zout witlof in ca. 10 minuten beetgaar koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Intussen korstjes van brood snijden en brood heel fijn verkruimelen. In kom eieren fijnprakken. Crème fraîche, kruiden, kaas, zout en peper erdoor roeren. Schaal invetten. Witlof met harten naar midden cirkelvormig in schaal rangschikken. Ei-kaasmengsel erover verdelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Broodkruim over witlof strooien. In midden van oven witlof in ca. 20 minuten goudbruin laten worden.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 12 g - koolhydraten 11 g

## Witlofbootjes met garnalen

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

1/2 rode peper,

1/2 kleine ui,

1 takje peterselie,

1 eetlepel kappertjes (Royal Mail),

3 eetlepels (olijf)olie,

1 1/2 eetlepel witte-wijnazijn,

1 bakje roze garnalen (125 g, AH),

12 blaadjes witlof, keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Rode peper wassen, schoonmaken en heel fijn hakken. Uitje pellen en snipperen.

Peterselie in kopje fijnknippen. Rode peper, ui, peterselie en kappertjes met olie en azijn tot vinaigrette roeren. Vinaigrette door garnalen scheppen en tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Blaadjes witlof wassen en droogdeppen met keukenpapier. Garnalen in vinaigrette over blaadjes witlof verdelen. Witlofbootjes rangschikken op platte schaal.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Voorbereiden: 5 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 75 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 6 g - koolhydraten 1 g

## Witlofbootjes met gerookte zalm

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

1 ei,

3 eetlepels (olijf)olie,

1 eetlepel citroensap,

1/2 eetlepel kappertjes (Royal Mail),

zout,

(versgemalen) zwarte peper,

12 blaadjes witlof,

100 g gerookte Noorse zalmfilet,

1 takje peterselie,

keukenpapier

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Intussen olie, citroensap en kappertjes door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Blaadjes witlof wassen en droogdeppen met keukenpapier. Plakjes gerookte zalm in 12 porties verdelen en in blaadjes witlof leggen. Vinaigrette over witlofbootjes sprenkelen. Peterselie in kopje fijnknippen.

Bereiden: Ei onder koud stromend water afspoelen, pellen en fijnhakken. Mengen met peterselie. Ei-peterseliemengsel over witlofbootjes verdelen. Witlofbootjes rangschikken op platte schaal. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Vorbereiden. ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 100 kilocalorieën  
eiwit 6 g - vet 9 g - koolhydraten 1 g

## Witlof-grapefruitsalade

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode grapefruits,  
1 eetlepel vloeibare honing,  
3 eetlepels natuurazijn,  
2 theelepels mayonaise,  
zout,  
peper,  
2 takjes basilicum,  
1 stengel bleekselderij,  
4 struikjes witlof,  
1 bakje rucola (30 g),  
50 g ongezouten cashewnoten

### ***Bereiding***

Bereiden: Grapefruits dik schillen tot op vruchtvlees en boven kom partjes tussen vliesjes uitsnijden. Vliesjes uitknippen. Grapefruitsap met honing, azijn en mayonaise tot dressing roeren en op smaak brengen met zout en peper. Basilicumblaadjes van steeltjes plukken en in reepjes snijden. Bleekselderij wassen en met scherp mes in zeer dunne plakjes snijden. Witlofstruikjes pellen en blaadjes wassen in ruim water. Blaadjes in vergiet laten uitlekken en schuin in reepjes snijden. In ruime kom witlofreesjes mengen met rucola, bleekselderij en grapefruit. Dressing over salade schenken en luchtig mengen. Cashewnoten grof hakken en met basilicum over salade strooien.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 8 g - koolhydraten 13 g

## Witlofsalade met gorgonzola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine struikjes witlof,  
2 theelepels paprikapoeder,  
100 g gorgonzola,  
4 eetlepels walnotenolie (Royal Mail),  
40 g walnoten,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Witlof wassen, met keukenpapier droogdeppen en in vieren snijden. Op schoteltje paprikapoeder strooien. Uiteinden van witlof in paprikapoeder deppen. Witlof in stervorm op bord leggen. Walnoten grof hakken.

3 Helft van gorgonzola in blokjes snijden. Andere helft in kommetje fijnprakken en met olie door elkaar roeren. Gorgonzolamengsel over witlof verdelen. Garneren met blokjes gorgonzola en walnoten.

Serveren met plakken grof bruin brood.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 25 g - koolhydraten 4 g

## Witlofschotel met casselerrib

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kilo aardappels (zeer kruimig),  
zout, 6 grote struiken witlof (ca. 800 g),  
24 plakjes casselerrib (vleeswaren, ca. 240 g), 4 theelepels salie,  
50 g boter of margarine,  
peper, nootmuskaat,  
3 plakken gesneden Cantenaar 30+ kaas (ca. 90 g), (1/2 eetlepel  
boter of margarine om in te vetten), ovenschotel inhoud ca. 2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen witlof in lengte halveren, wassen en schoonmaken. Helften in kokend water leggen en in ca. 5 à 7 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken en iets laten afkoelen. Schaal invetten. Op plank steeds 2 plakjes casselerrib leggen. Dun bestrooien met salie. Half struikje witlof erop leggen. Casselerrib rond witlof wikkelen. Rolletjes met naad naar beneden in schaal leggen. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels boven kom afgieten. Aardappels met pureestamper fijnstampen. Boter en zoveel kookvocht erdoor roeren tot smeùige puree ontstaat. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Aardappelpuree over witlofrolletjes verdelen. Korstjes van kaas snijden. Schotel afdekken met kaas. In midden van oven witlofschotel in ca. 15 à 20 minuten door en door heet en goudgeel laten worden.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie:

545 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 25 g - koolhydraten 62 g

## Witlofsla met ei en bieslook

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ei,  
3 eetlepels olie,  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
1/2 theelepel vloeibare honing,  
zout,  
peper,  
10 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),  
1 theelepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),  
350 g witlof,  
1/2 eetlepel citroensap

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen, pellen en in kleine stukjes snijden. In kommetje olie, azijn en honing met zout en peper tot sausje kloppen. Bieslook erboven fijnknippen. Peperbessen met bolle kant van theelepel fijnpletten.

BEREIDEN: Witlof schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 3 cm snijden. Besprenkelen met citroensap. Witlof overdoen in slaschaal. Sausje nogmaals doorkloppen en over witlof sprenkelen. Ei en peperbessen over witlofsla verdelen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 5 g- koolhydraten 4 g

## Witlofsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 sjalotje,  
1 grote aardappel (zeer kruimig, ca. 200 g),  
750 g witlof,  
1/2 eetlepel citroensap,  
25 g boter of margarine,  
1 1/2 groentebouillontablet,  
1 tomaat,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 eetlepels slankroom (bekertje á 200 ml, AH),  
staafmixer of keukenmachine

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. Witlof schoonmaken en wassen. Van bovenkant van stronkjes stukje van ca. 1 cm afsnijden en bewaren voor garnering. Rest van witlof in reepjes snijden en besprenkelen met citroensap. In (soep)pan boter verhitten. Sjalot ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Witlof toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. Aardappelblokjes en 1 liter water toevoegen. Bouillontabletten erboven verkruiden. Mengsel aan de kook brengen en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, pitjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

BEREIDEN: Soep eventueel opnieuw verwarmen. In vier diepe borden scheppen. In het midden van elk bord 1 eetlepel slankroom scheppen. Garneren met stukjes witlof en blokjes tomaat.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 3 g - koolhydraten 12 g

## Witte chocolade-sinaasappelmousse

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel,  
2 blaadjes witte gelatine,  
150 g witte chocolade,  
5 eetlepels melk,  
1 1/2 eetlepel sinaasappellikeur (slijter),  
1 beker sla groom (250 ml),  
30 g melkchocolade,  
4 wijde (ijs)coupes à inhoud ca. 2 dl

### **Bereiding**

Voorbereiden: Sinaasappel goed schoonboenen en schil eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. In ruim water gelatine ca. 5 minuten weken. Intussen witte chocolade in stukjes breken en in pan doen. Pan in grotere pan met kokend water zetten en chocolade met melk al roerend zachtjes au-bain-marie laten smelten. Chocolade laten afkoelen. In pan 2 eetlepels sinaasappelsap (rest wordt niet gebruikt) verhitten. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in hete sinaasappelsap oplossen. Gelatinemengsel, sinaasappelrasp en sinaasappellikeur door chocolade roeren. Mengsel in koelkast iets laten opstijven. Intussen slagroom bijna stijf kloppen en door chocolademousse spatelen. Mousse over coupes verdelen en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

Bereiden: Met dunschiller of kaasschaaf van melkchocolade krullen schaven. Krullen over mousse verdelen.

Wijnadvies: categorie 4.

Friszoete tot halfzoete witte wijnen. In deze wijnen is het zoet onmiskenbaar aanwezig, maar ze zijn desondanks toch veelal als 'fris' te omschrijven. Nogal wat Duitse wijnen vallen daarom in deze categorie, maar ook de demi-sec champagne en idem mousserende wijnen uit andere streken. De medium sherry's uit Spanje en de Franse Vouvray uit de Loirestreek komt u hier tegen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 6-g - vet 37 g - koolhydraten 30 g

## Witte-bonensalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pot witte bonen (netto 720 g, Hak),  
1 kleine rode ui,  
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
2 takjes selderij,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,

### ***Bereiding***

Bereiden: In vergiet bonen afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. Ui pellen en fijnsnipperen. Boven kommetje selderij fijnknippen. Olie in steelpan verhitten. In schaal bonen, ui, olie en selderij door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 5 g - koolhydraten 17 g

## Wittebonensalade met artisjokken

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 pot witte bonen (netto 350 g, AH),  
1 blikje artisjokhartes (netto 185 g, Royal Mail),  
1 rode ui,  
1 takje tijm (zakje á 15 g),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel citroensap,  
1 dl droge witte wijn,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
ca. 10 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),  
1 takje peterselie (zakje á 30 g)

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Witte bonen in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Artisjokhartes laten uitlekken en in vieren snijden. Bonen en artisjokhartes in schaal doen en door elkaar scheppen. Ui pellen en snipperen. Tijmblaadjes van takje nemen. Olie verhitten en ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Citroensap, wijn en tijm toevoegen en ca. 5 minuten tegen de kook aan verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper en door bonen scheppen (= bonensalade). Bonensalade afgedekt ca. 30 minuten op koele plaats zetten, af en toe omscheppen. Intussen peterselie in kleine plukjes verdelen.

BEREIDEN: Salade garneren met olijven en peterselie. Serveren met warm stokbrood of ciabatta.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten  
Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën  
vet 9 g - eiwit 5 g - koolhydraten 14 g

## Wittebonensoep met crostini

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 venkelknol,  
1 winterwortel (ca. 150 g),  
1 ui,  
3 teentjes knoflook,  
5 eetlepels (olijf)olie,  
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden,  
1 voorgebakken ciabatta (225 g, AH),  
1 pot witte bonen (netto 720 g, Hak),  
2 groentebouillontabletten,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
groene pesto (potje, Grand'Italia),  
2 eetlepels Parmezaanse kaas (zakje á 50 g, Grand'Italia)

### **Bereiding**

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen venkelknol schoonmaken, wassen en in reepjes snijden (groen bewaren voor garnering). Wortel schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. 1 teentje knoflook pellen en fijnhakken. In (soep)pan 2 eetlepels olie verhitten. Venkel, wortel, ui, knoflook en keukenkruiden toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten laten smoren, af en toe omscheppen. Intussen ciabatta schuin in sneetjes snijden. Rest van knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Rest van olie erdoor roeren. Sneetjes ciabatta bestrijken met knoflookolie. In midden van oven sneetjes op ovenrooster in ca. 8 minuten goudbruin bakken (= crostini). Intussen bonen en 1 liter water aan groentemengsel toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden en oplossen. Soep afgedekt -ca. 5 minuten zachtjes koken. Op smaak brengen met zout en peper. Crostini iets laten afkoelen en bestrijken met pesto. Soep in vier diepe borden scheppen en bestrooien met venkelgroen en kaas. Serveren met crostini.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 18 g - koolhydraten 52 g

## Witte-bonenstoofschote I

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pak gedroogde witte bonen (à 500 g, Silvo),  
1/2 zakje verse peterselie (à 30 g),  
2 gedroogde chilipepertjes of 1/2 theelepel cayennepeper, 300 g  
lamsvlees zonder been,  
2 uien, 3 eetlepels (olijf)olie,  
2 teentjes knoflook,  
3 theelepels milde paprikapoeder,  
1 theelepel kaneelpoeder,  
1 blikje tomatenpuree (netto 70 g, AH),  
1/2 blik tomatenblokjes (à netto 400 g, AH),  
zout, (versgemalen) zwarte peper

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: In pan met 1 liter water bonen ca. 8 uur afgedekt laten weken. Bonen met weekwater aan de kook brengen en met deksel schuin op pan ca. 1 uur zachtjes koken. Intussen in kopje peterselie fijnknippen. Chilipepertjes verkruimelen. Vlees in blokjes snijden. Uien pellen en snipperen. Boven kom bonen afgieten, vocht bewaren.

BEREIDEN: In braadpan olie verhitten. Vlees rondom in ca. 5 minuten bruin bakken. Ui toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Chilipepertjes (of cayennepeper), paprikapoeder, kaneelpoeder, tomatenpuree en tomatenblokjes met vocht toevoegen. Al omscheppend ca. 3 minuten verwarmen. Bonen en 1 1/2 dl van bonenkookvocht toevoegen (rest van vocht wordt niet gebruikt). Aan de kook brengen en met deksel schuin op pan in ca. 30 à 40 minuten zachtjes gaar stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Bestrooien met peterselie. Serveren met rijst en komkommersla.

Voorbereiden: ca. 1 uur, Wachtijd: ca. 8 uur, Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

395 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 28 g - koolhydraten 32 g

## Wittekoolsoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

1 grote ui,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
150 g magere spekblokjes (bakje á 250 g, AH),  
1 zakje fijne soepgroente (150 g),  
1 zak gesneden witte kool (500 g),  
1 blikje witte bonen in tomatensaus (netto 350 g, AH),  
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden,  
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g, AH),  
zout,  
(vers)gemalen zwarte peper,  
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas,  
2 eetlepels oregano

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. In grote (braad)pan olie verhitten. Ui en spekblokjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Soepgroente en kool erdoor scheppen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Bonen, Italiaanse kruiden, tomatenblokjes met sap en 1/2 liter water erdoor roeren. Soep afgedekt ca. 20 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep overdoen in vier soepkommen. Bestrooien met kaas, oregano en peper. Serveren met bruin stokbrood en boter.

Bereiden.. ca. 30 minuten

Bevat per eéni3ersoonsportie: 315 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 19 g - koolhydraten 22 g

## Woktechnieken

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

#### ***Bereiding***

Stomen, stoven, roerbakken en frituren zijn dé technieken voor de wok.

##### Roerbakken

Omdat de onderkant van de pan het heetst wordt, moeten de ingrediënten voortdurend worden omgeschept. Schep alles van binnen naar buiten. Verwarm de droge wok eerst tot hij goed heet is. Doe er een paar druppels water in; wanneer kleine dansende bolletjes ontstaan, is de pan op temperatuur. Voeg dan pas een klein beetje olie toe. Als deze licht begint te walmen, is hij heet genoeg. Zorg dat alle kanten van de pan met de olie in aanraking komen.

Als het eerste ingrediënt een smaakmaker is (knoflook, gemberwortel, ui of rode peper) mag de olie niet te heet zijn. De olie moet juist wel flink heet zijn als het eerste ingrediënt vlees of groente is: dat krijgt dan een knapperig korstje. Roerbakken moet snel gebeuren, anders worden de ingrediënten slap of plakken ze aan de pan.

##### Stoven

Ingrediënten met een iets langere gaartijd, zoals spruitjes en worteltjes, kunnen eerst worden geroerbakt. Voeg daarna bouillon toe, leg een deksel op de wok en stoof ze gaar op laag vuur. Bij stoven zonder deksel: af en toe omroeren en zo nodig vocht toevoegen.

##### Frituren

Zorg dat de wok stabiel staat. Gebruik arachide- of maïskiemolie; de olie blijft twee of drie frituurbeurten goed. Neem ongeveer 1.4 tot 1.2 liter, maar vul nooit meer dan eenderde van de pan om ongelukken te voorkomen.

Kijk of de olie heet genoeg is door er een stukje brood in te gooien. Frituur niet teveel tegelijk, omdat de olie hierdoor afkoelt.

De ingrediënten moeten goed 'opschuimen' en snel naar boven komen; schep ze om zodat ze overal bruin worden. Haal de gare hapjes met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

##### Stomen

Ideaal voor kwetsbare gerechten zoals broodjes, deegflapjes en vis. Leg de ingrediënten in een bamboe-stoofmandje (dompel dat eerst in water) of op een vuurvast bord op een stoomrekje. Breng in de wok een laagje water aan de kook en zet het mandje in de wok; het gerecht mag het water niet raken. Leg een deksel op het stoommandje of een groot deksel op de wok en stoom het gerecht gaar. Vul het kokende water zo nodig aan; pas op met ontsnappende stoom. Stomen boven groentebouillon geeft extra aroma.

Woktips:

## Woktechnieken

---

### Vorbereiding

De voorbereiding vergt meer tijd dan het roerbakken zelf. Omdat wokken in hoog tempo gebeurt én bij grote hitte, moeten de producten snel en tegelijkertijd kunnen garen. Snijd daarom alle ingrediënten in even grote plakjes, reepjes of blokjes.

Het beste én mooiste effect geven schuine plakjes: daardoor wordt het bakoppervlak zo groot mogelijk. Snijd de ingrediënten met de langste garingstijd in kleinere stukjes, die met de kortste garingstijd in grotere stukken. Vuistregel: hoe kleiner gesneden, des te sneller gaar.

Roerbakken is minutenwerk. Zorg dat alles klaarstaat: alle kleingesneden ingrediënten in aparte bakjes, alle kruiden en smaakmakers, en het keukengereedschap. Dek ook alvast de tafel!

### Welke olie?

Een wok kan heter worden dan 220 °C. Boter verbrandt al bij lagere temperatuur en is daarom ongeschikt. Gebruik een olie waarmee op hoge temperatuur geroerbakt kan worden: dat staat op de verpakking. Ideaal zijn arachideolie (pindaolie), maïskiemolie, zonnebloemolie en gewone olijfolie.

### Alles in de wok

Bladgroenten (spinazie) en vochtrijke groenten, zoals tomaat en courgette, zijn het snelst klaar. Stevige groenten, zoals sperziebonen en spruitjes, moeten eerst kort worden gekookt. Andersom is nog lekkerder: eerst roerbakken, blussen met bouillon en de groenten laten stoven tot ze beetgaar zijn.

Sausje? Voeg op het laatst wat vocht toe, zoals bouillon, balsamicoazijn, citroensap of tomatensap en eventueel een scheutje wijn, vermout of sherry. Bind dit met instant bindmiddel of maïzena gemengd met water.

Ook fruit kan in de wok. Roerbak stukjes ananas, appel, peer of mandarijn enkele minuten in boter of olie. Roer er suiker, marmelade of sinaasappelsap door en bestrooi met kaneel. Heerlijk met ijs.

### Roerbakrecepten

## Workumer palingsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 pakjes gerookte-palingfilet (à 100 g, AH),  
50 g bloem, zout,  
60 g boter of margarine,  
50 g peterselie,  
50 g kervel,  
1/4 citroen,  
1 theelepel salie,  
peper,  
1 ei,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Paling in stukken van ca. 8 cm snijden. Droogdeppen met keukenpapier. In diep bord bloem mengen met zout. Palingstukken door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn. In pan 40 g boter verhitten. Paling in ca. 3 minuten bruinbakken, halverwege keren. Met bakvet op bord scheppen. Peterselie en kervel fijnhakken. In (soep)pan rest van boter smelten en kruiden zachtjes bakken. Citroen, salie, zout, peper en 1 liter water toevoegen. Aan de kook brengen en ca. 15 minuten laten koken. Citroen uit soep nemen. Paling met bakvet door soep roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper. In kopje ei losroeren met wat hete soep. Ei al roerend aan soep toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 30 g - koolhydraten 8 g

## Worstsoorten met bijgerechtjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 hard worstje Cacciatore, 8 plakjes Spianata Romana, 4 plakjes Mortadella,  
8 plakjes Salami Ventricina,  
100 g party-olijven (delicatessenafdeling)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Cacciatore in plakjes snijden. Alle vleeswaren over vier borden verdelen. Olijven erover verdelen. Serveren met gemarineerde tomaten, augurken en ciabatta.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

320 kilocalorieën eiwit 17 g - vet 28 g -  
koolhydraten 1 g

## Wortel-bleekselderijsalade met kip

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

30 g boter of margarine,  
4 kipfilets,  
zout,  
peper,  
3 eetlepels mayonaise,  
1 bekertje zure room (125 ml), 1 eetlepel sinaasappelsap, 1  
kropsla,  
1 bakje wortel-bleekselderijsalade (250 g),  
1 zakje verse basilicum (15 g), satéprikker,  
magnetronfolie,  
aluminium folie,  
1 lage magnetronschaal met deksel

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Boter in kommetje doen en in magnetron onafgedekt ca. 1/2 minuut op vol vermogen (700 Watt) laten smelten. Met satéprikker gaatjes prikken in kipfilet. Kipfilet met gesmolten boter besmeren. Bestrooien met zout en peper. Kipfilet naast elkaar in magnetronschaal leggen (dikste gedeelte naar rand toe). Kipfilet afgedekt in magnetron ca. 10 minuten op stand 3/4 van vermogen (525 Watt) gaar laten worden, halverwege keren. Kip uit magnetron in aluminiumfolie wikkelen en ca. 5 minuten laten nagaren. Vleesvocht bewaren.

2. In kommetje mayonaise, zure room, vleesvocht en sinaasappelsap tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Sla schoonmaken, wassen, uitslaan en over vier borden verdelen. Helft van sausje door wortel-bleekselderijsalade scheppen. 4 Takjes basilicum apart houden, rest fijnknippen en door salade scheppen. Wortelsalade op midden van sla scheppen.

3. Kipfilet in dunne plakjes snijden en als waaier op salade leggen. Rest van saus over kipfilet verdelen. Garneren met basilicumtakjes. Serveren met bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

350 kilocalorieën eiwit 32 g - vet 23 g -  
koolhydraten 3 g

## Wortel-courgettetaartje

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

100 g bloem,  
100 g magere kwark,  
2 eetlepels Parmezaanse kaas,  
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura),  
1 eetlepel olie,  
zout,  
1 winterpeen (ca. 200 g),  
1 courgette (ca. 200 g),  
25 g boter of margarine,  
1 eetlepel citroensap,  
1 theelepel tijm,  
1/2 theelepel suiker,  
(versgemalen) zwarte peper,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,  
1 eetlepel bloem om te bestuiven),  
deegroller,  
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 11 cm

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: In kom bloem met kwark, kaas, sesamzaadjes, olie en mespunt zout door elkaar mengen. Met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden. In koelkast deeg afgedekt ca. 30 minuten laten rusten. Intussen winterpeen en courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg in 4 gelijke stukken verdelen en uitrollen tot ronde lapjes van ca. 15 cm doorsnede. Vormpjes invetten. Elk vormpje bekleden met 1 deeglap, hierbij randen goed aandrukken. Overtollig deeg langs randen afsnijden. Met vork gaatjes in bodems prikken. Taartbodems tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven taartbodems in ca. 10 á 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen in pan boter smelten. Peen- en courgetteblokjes erdoor scheppen. Toevoegen: citroensap, tijm, suiker, zout en peper. Peen en courgette afgedekt in ca. 4 á 5 minuten zachtjes gaar smoren. Vocht onafgedekt in ca. 1 minuut laten verdampen. Taartbodems uit oven direct uit vormpjes nemen en over vier borden verdelen. Wortel-courgettemengsel erin scheppen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën  
vet 13 g - eiwit 10 g - koolhydraten 27 g

## Wortelsoep

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

300 g winterpeen,  
1 grote ui,  
2 teentjes knoflook, - 1 eetlepel olijfolie,  
1/2 theelepel gemberpoeder,  
1 pot gevogeltesfond (380 ml, AH),  
1 kippenbouillontablet,  
1/2 eetlepel sesamzaad (AH),  
zout, (versgemalen) peper,  
1 eetlepel zure room,  
1/2 theelepel djinten (gemalen komijn),  
4 takjes koriander,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Wortels schonmaken en in stukjes snijden. Ui en knoflook pellen en fijn snipperen. In pan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken. Wortel toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Knoflook en gemberpoeder even meebakken. Fond en 4 dl water erbij gieten. Bouillontablet erboven verkruimelen. Soep ca. 25 minuten zachtjes doorkoken. Intussen sesamzaad in droge koekenpan licht goudbruin en geurig roosteren. Soep in keukenmachine of met staafmixer glad pureren.

Bereiden: Soep zachtjes aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier kommen verdelen. Beetje zure room erin scheppen en licht bestrooien met djinten. Sesamzaad erover strooien. Garneren met blaadjes koriander. (Serveren met warme croûtons.)

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 85 kilocalorieën  
eiwit 7 g - vet 4 g - koolhydraten 3 g

## Worteltjes met ui en salie

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 bos worteltjes,  
1 laurierblad,  
1 takje tijm (zakje á 15 g),  
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),  
3 sjalotjes,  
3 bosuitjes,  
6 blaadjes salie (zakje á 15 g),  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 theelepel suiker,  
200 g doperwtjes (diepvries, pak á 300 g, AH),  
zout,  
peper

### **Bereiding**

Voorbereiden: Worteltjes wassen en halveren. Laurierblad, tijm en peterselie met dik garen tot boeketje binden. Sjalotjes pellen en snipperen. Bosui schoonmaken en in ringen snijden. Salieblaadjes in smalle reepjes snijden.

Bereiden: In wok of hapjespan olie verwarmen. Wortel, sjalot en bosui al omscheppend ca. 3 minuten bakken zonder dat ze bruin kleuren. Kruidenboeketje en helft van salie toevoegen. Ca. 1 1/2 dl warm water en suiker toevoegen. Wortelmengsel afgedekt in ca. 20 minuten gaar stoven. Laatste 10 minuten erwtes laten meekoken. Eventueel kookvocht afgieten, boeketje verwijderen. Op smaak brengen met zout, peper en rest van salie. Serveren met bijvoorbeeld gegrilde lamskoteletjes met tijmboter.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 9 g - koolhydraten 14 g

## Wortel-uiensoep

---

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 eetlepels (olijf)olie,  
1 zak panklare hutspotgroenten (500 g),  
2 aardappels (vastkokend),  
2 vleesbouillontabletten,  
2 laurierblaadjes,  
2 stukjes foelie,  
1 rookworst (350 g),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
staafmixer

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In grote pan olie verhitten. Hutspotgroenten ca. 4 minuten zachtjes fruiten. Intussen aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Aan hutspotgroenten toevoegen: aardappelblokjes, 1 liter water, bouillontabletten, laurierblaadjes en foelie. Aan de kook brengen en geheel in ca. 15 minuten zachtjes gaarkoken. Rookworst in plakjes snijden. 1/4 Deel van hutspotgroenten en aardappels (met schuimspaan) uit soep op bord scheppen. Rest van groenten en bouillon met staafmixer tot glad gebonden soep pureren. Rookworst en rest van groenten erdoor roeren. Soep nog ca. 2 minuten doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in soepkommen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën  
vet 34 g - eiwit 15 g - koolhydraten 16 g

## Wortel-venkelsoep met kabeljauw

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak kabeljauwfilet (400 g, diepvries, AH),  
1 ui,  
750 g winterwortels,  
300 g aardappels (kruimig),  
1 venkelknol,  
2 groentebouillontabletten,  
zout,  
peper,  
2 eetlepels gesnipperde dille (vers of diepvries),  
staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Kabeljauw uit diepvries nemen en iets laten ontdooien. Ui pellen en fijnsnipperen. Wortels en aardappels schillen. Wortel in dunne plakjes snijden. Aardappels in blokjes snijden. Van venkel 'vingers' afsnijden, mooi groen bewaren. Venkel in vieren snijden, harde kern verwijderen en rest in smalle repen snijden. In grote (soep)pan 1 1/2 liter water met bouillontabletten, wortel, ui, aardappels en venkel aan de kook brengen. In ca. 15 minuten gaarkoken. Intussen vis in blokjes van ca. 2 cm snijden. Soep met staafmixer (of in keukenmachine) pureren en weer aan de kook brengen. Vis aan soep toevoegen en in ca. 5 minuten gaarkoken. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep bestrooien met dille en venkelgroen. Serveren met stokbrood of broodjes (die u tijdens de bereiding van de soep in de oven afbakt).

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën  
eiwit 22 g - vet 3 g - koolhydraten 19 g

## Wrap met kalkoenfilet

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten,  
1 bakje avocadodip (115 g, AH Huistraiteur),  
1/2 bekertje crème fraîche (à 125 ml),  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 bosuitjes,  
1 zakje waterkers (75 g, AH),  
4 bloemtortilla's (pak à 4 stuks, Boske),  
12 plakjes kalkoenborstfilet (vleeswaren),  
8 stukjes bakpapier à ca. 16 x 8 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: In steelpan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, pitjes verwijderen en in blokjes snijden. In kommetje avocadodip en crème fraîche door elkaar roeren. Tomatenblokjes erdoor roeren. Op smaak brengen met peper. Intussen bosuitjes schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Steeltjes van waterkers verwijderen (8 blaadjes apart houden). Tortilla's op werkblad uitspreiden. Tortilla's dun besmeren met helft van avocadosaus. Op elke tortilla 3 plakjes kalkoenborstfilet leggen. Kalkoen besmeren met rest van avocadosaus. Waterkers en bosuitjes over tortilla verdelen en oprollen. Tortilla's in midden diagonaal doorsnijden. Onderste gedeelte tot helft strak in bakpapier rollen. Garneren met blaadjes waterkers.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat stevigere sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën eiwit  
21 g - vet 19 g - koolhydraten 38 g

## Wrap met rosbief en rucolacress

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bloemtortilla's,  
2 eetlepels yogonaise,  
6 plakjes rosbief,  
2 bakjes rucolacress

### ***Bereiding***

Bereiden: Tortilla's met yogonaise bestrijken. Plakjes rosbief erop leggen. Rucolacress van bodem knippen en over tortilla's verdelen. Tortilla's stevig oprollen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 7 g - koolhydraten 8 g

## Wrapper met raapstelensalade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g),  
2 bosuitjes,  
50 g zachte geitenkaas,  
8 eetlepels yogonaise,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
4 bloemtortilla's (Boske),  
100 g rosbief (plakjes)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen wassen en in vergiet laten uitlekken. Raapstelen fijnsnijden. Bosuitjes in dunne ringetjes snijden. Boven kom geitenkaas verkruimelen. Helft van yogonaise erdoor roeren. Raapstelen en bosui erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tortilla's uitspreiden en bestrijken met rest van yogonaise. Plakjes rosbief in midden op tortilla's leggen. Bestrooien met peper. Raapstelensalade in lange reep op rosbief leggen en tortilla's strak oprollen. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

Bereiden: Wrappers schuin in plakjes snijden en op vier bordjes leggen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 17 g - koolhydraten 39 g

## Wraps met geitenkaas en avocado

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/4 krop ijsbergsla,  
2 bosuitjes,  
8 cherrytomaatjes,  
1 avocado,  
2 eetlepels olie,  
2 theelepels limoensap,  
zout,  
peper,  
tabasco,  
200 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc),  
1 zakje verse koriander,  
4 bloemtortilla's

### ***Bereiding***

Bereiden: Sla wassen, droogdeppen en in dunne repen snijden. Bosuitjes schoonmaken en in smalle ringetjes snijden. Tomaatjes wassen en elk in 4 parten snijden. Avocado schillen, halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. In kom olie, limoensap, bosui, tomaatjes en avocado door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en enkele druppels tabasco. Kaas in blokjes snijden. Sla en kaasblokjes door dressing scheppen. Koriander erboven fijn knippen en erdoor scheppen. Tortilla's in droge koekenpan lichtbruin bakken. Salade op tortilla scheppen en aan onderkant als een puntzakje dichtvouwen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 28 g - koolhydraten 39 g

## Yoghurt-bosbessendrank

---

Menugang Ontbijtgerecht  
Keuken -  
Bron AllerHande 1999

Soort -  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

150 ml appelsap,  
125 ml magere yoghurt,  
250 g bevroren bosbessen,  
2 bevroren bananen,  
blender (of keukenmachine)

### ***Bereiding***

Bereiden: Appelsap in blender schenken. Yoghurt, bosbessen en bananen toevoegen en geheel tot stevige, gladde massa pureren. Smoothie overdoen in vier glazen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 0 g - koolhydraten 23 g

## Yoghurtcoupe met druiven

---

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

Yoghurtcoupe met druiven (nagerecht, 4 personen)

400 g pitloze witte druiven,  
1 citroen,  
2 dl droge witte wijn,  
4 eetlepels vloeibare honing,  
1 kaneelstokje,  
6 dl magere Bulgaarse yoghurt (Mona),  
4 hoge glazen coupes á inhoud ca. 3 dl,  
kaneelpoeder om te bestrooien

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Druiven schoonmaken en wassen. Schil van citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. In pannetje wijn met honing, druiven en kaneelstokje aan de kook brengen. Schil van citroen boven pan raspen (rest van citroen wordt niet meer gebruikt). Druiven in wijn ca. 5 minuten onafgedekt koken, af en toe omscheppen, hierbij wijn laten inkoken totdat deze iets stroperig wordt. Druiven in wijnsiroop laten afkoelen.

Bereiden: Kaneelstokje uit wijnsiroop verwijderen. Druiven met wijnsiroop in coupes scheppen, yoghurt erover schenken. Bestrooien met kaneel.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

eiwit 10 g - vet 1 g koolhydraten 38 g

## Yoghurtijs met mangosaus

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 bekertjes roomyoghurt,  
perzik/passievrucht (á 135 g, Mona),  
1 blikje mangoschijfjes (netto 310 g, Royal Mail),  
2 eetlepels suiker,  
2 kiwi's,  
2 passievruchten,  
(keukenmachine)

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: Bekertjes roomyoghurt ca. 2 1/2 uur in diepvries zetten. Intussen in zeef mango laten uitlekken (sap wordt niet gebruikt). Mango met suiker in keukenmachine pureren (of boven kom door zeef wrijven). Kiwi's schillen (eventuele harde kern eruit snijden) en in kleine stukjes snijden. Door mangosaus scheppen. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

BEREIDEN: Op vier bordjes elk yoghurtijs storten. Mangosaus eromheen scheppen. Passievruchten halveren. Met lepeltje vruchtvlees eruit schepen en over ijs verdelen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 1/2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 5 g - koolhydraten 39 g

## Yoghurtsalade

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande 1997

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

3 dl yoghurt,

1 theelepel zeer fijne kristalsuiker,

1 theelepel djinten (Conimex),

zout,

chilipoeder (AH),

100 g witte druiven zonder pit,

1 zakje walnoten (45 g, Baukje),

2 bananen

### ***Bereiding***

Bereiden: In kom yoghurt mengen met kristalsuiker en djinten. Op smaak brengen met zout en chilipoeder.

Druiven wassen en van takjes nemen. Walnoten grof hakken. Bananen pellen en in dunne plakjes snijden. Druiven, walnoten en bananen door yoghurt scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 10 g - koolhydraten 21 g

## Yorkham met compote van tuttifrutti

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje tuttifrutti (à 500 g),  
3 cm verse gemberwortel,  
1 eetlepel witte port,  
2 1/2 dl sinaasappelsap,  
1 theelepel citroenrasp (Baukje),  
(versgemalen) zwarte peper,  
12 plakken Yorkham (AH)

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Tuttifrutti afspoelen onder lauwwarm water. Gemberwortel schillen en in plakjes snijden, plakjes in dunne reepjes snijden. In schaal tuttifrutti, gember, port, sinaasappelsap en citroenrasp door elkaar scheppen en ca. 24 uur laten weken. In pan tuttifrutti met weekvocht aan de kook brengen en ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen. Op smaak brengen met peper. Tuttifrutti laten afkoelen.

Bereiden: Ham over vier borden verdelen. In midden compote scheppen.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 24 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën  
eiwit 17 g - vet 5 g - koolhydraten 37 g

## Zaanlander met gebakken appel

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g pittig bele gen Zaanlander,  
1 appel (Elstar),  
10 g boter of margarine,  
1/2 eetlepel vloeibare honing,  
2 theelepels balsamicoazijn,  
20 g pijnboompitten (zakje à 50 g, Zonnatura),  
2 takjes basilicum

### ***Bereiding***

Vorbereiden: Kaas in repen van ca. 1/2 cm snijden.

Bereiden: Appel schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in 12 partjes snijden. In koekenpan boter verhitten (niet bruin laten worden). Appelpartjes en honing toevoegen. Partjes in ca. 3 à 5 minuten onder voortdurend omscheppen op middelmatig vuur goudbruin laten worden. Balsamicoazijn over appelpartjes sprenkelen. In droge koekenpan pijnboompitten op hoog vuur in ca. 1 minuut onder voortdurend roeren goudbruin roosteren. Kaasrepen in bergjes op vier borden leggen en appelpartjes eromheen leggen. Pijnboompitten erover strooien en basilicum erboven fijnknippen.

Wijnadvies: categorie 5.

Halfzoete tot rijke zoete witte wijnen. Deze wijnen worden veelal als dessertwijn geschonken. Tot deze categorie behoren beroemde Franse wijnen als Sauternes en Muscat de Beaumes de Venise, Duitse 'Auslese'-wijnen en witte ports. Ook de cream sherry valt in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën  
eiwit 16 g - vet 24 g - koolhydraten 6 g

## Zaanlander met gesmoorde bosui

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

12 bosuitjes,  
1 cm verse gemberwortel,  
1/4 rode peper,  
30 g boter of margarine,  
1 eetlepel vloeibare honing,  
zout,  
200 g Zaanlander Mild,  
4 takjes tijm

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Bosuitjes schoonmaken en donkergroene gedeelte verwijderen. Gember schillen en zeer fijn snijden. Pepertje in lengte halveren, schoonmaken en 1/4 van vruchtvlees in zeer dunne reepjes snijden.

Bereiden: In koekenpan of wok boter verhitten en bosuitjes op middelhoog vuur ca. 2 minuten roerbakken. Honing, gember en rode peper toevoegen en nog ca. 1 minuut roerbakken. 1 dl water toevoegen en bosuitjes afgedekt in ca. 3 minuten gaar smoren. Op smaak brengen met zout. Intussen korstjes van kaas snijden. Kaas in dikke plakken en vervolgens in driehoekjes snijden. Kaaspuntjes over vier borden verdelen. Bosuitjes uit saus nemen en over kaas verdelen. Saus eventueel verder inkoken tot deze licht stroperig is en over kaas en bosuitjes sprenkelen. Garneren met tijm.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 15 g - koolhydraten 10 g

## Zaans vloerbrood met tapenade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

2 eieren,  
50 g zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa)  
3 ansjovisfilets (blikje á netto 46 g, Deep Blue),  
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),  
1 theelepel mosterd,  
2 1/2 eetlepel (olijf)olie,  
1/2 theelepel Provençaalse kruiden,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1/2 blikje tonijn naturel (á netto 185 g, John West),  
2 sneetjes bruin Zaans vloerbrood,  
1 takje peterselie (zakje á 30 g),  
keukenmachine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen in keukenmachine olijven, ansjovisfilets, kappertjes, mosterd, olie, Provençaalse kruiden en peper grof pureren, zodat samenhangend mengsel ontstaat (= tapenade). In zeef tonijn laten uitlekken en in kleine stukjes verdelen. Brood licht roosteren. Intussen eieren onder koud water afspoelen, pellen en in plakjes snijden. Van peterselie toefjes afnemen. Brood besmeren met ca. 1 1/2 eetlepel tapenade. Tonijn erover verdelen. Garneren met plakjes ei en toefjes peterselie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
vet 23 g - eiwit 21 g - koolhydraten 17 g

## Zabaione freddo

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

4 eierdooiers,  
100 g witte basterdsuiker,  
1 zakje vanillesuiker,  
125 ml marsala (slijter),  
1 theelepel citroenrasp (potje, Baukje),  
1 theelepel kaneelpoeder,  
2 dl slagroom,  
1 doosje aardbeien (250 g),  
4 takjes munt (zakje á 15 g),  
diepvriesschaal inhoud ca. 1 liter,  
4 wijde coupes á inhoud ca. 2 1/2 dl

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In grote pan ruim water aan de kook brengen. In ronde (metalen) kom dooiers, basterdsuiker, vanillesuiker, marsala, citroenrasp en kaneelpoeder door elkaar roeren. Kom in kokend water hangen en eiermengsel in ca. 15 minuten tot luchtige, gebonden vla kloppen (= zabaoine). Kom uit water nemen en zabaoine laten afkoelen. In andere kom slagroom bijna stijf kloppen. Slagroom luchtig door zabaoine spatelen. Overdoen in schaal. Zabaoine in diepvries in ca. 3 uur licht aanvriezen, tot romig, schepbaar ijs ontstaat, af en toe doorroeren. Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. Van munt enkele toefjes afnemen.

BEREIDEN: Zabaione uit diepvries nemen en in coupes scheppen. Garneren met aardbeien en munt.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 4 g - koolhydraten 32 g

## Zachte broodjes met gerookte zalm

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 bagels (AH),  
1 kleine ui,  
1 1/2 pakje gerookte-zalmfilet (à 100 g, AH),  
1 bakje verse roomkaas (150 g, AH),  
4 takjes dille

### ***Bereiding***

Bereiden: Met scherp mes bagels horizontaal doorsnijden. Ui pellen Plakken in ringen verdelen. Zalm in 8 plakjes verdelen. Bagelhelften ruim met kaas besmeren. Op onderste helft van bagel Op zalm uiringen leggen. Op ui takje dille leggen. Bovenste helft van uien leggen.en in dunne plakken snijden.  
losjes 2 plakken zalm leggen. bagel met besmeerde kant op

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 13 g - koolhydraten 51 g

## Zachte chocoladesnoepjes

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 20 stuks

250 g poedersuiker,

30 g cacaopoeder,

1 zakje vanillesuiker,

100 g boter of margarine,

3/4 dl melk,

50 g walnoten,

lage bakvorm ca. 20 x 20 cm, bakpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Bakvorm bekleden met bakpapier. In pan poedersuiker, cacaopoeder en vanillesuiker door elkaar roeren. Boter en melk toevoegen. Al roerend aan de kook brengen en op laag vuur ca. 20 minuten zachtjes laten sudderen tot mengsel dik wordt. Intussen noten grof hakken. Noten door karamel roeren. Karamel in vorm schenken. Fudge in ca. 1 uur stevig laten worden. Fudge in blokjes van ca. 2 1/2 cm snijden.

Bereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bevat per stuk: 115 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 6 g - koolhydraten 14 g

## Zachtgekookte kwarteleitjes

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

16 kwarteleitjes,  
200 g Parmaham (plakjes),  
2 bakjes rucola (bakje à 30 g),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
4 eetlepels balsamicoazijn,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
100 g Goudse kaas oud (stukje, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Kwarteleitjes ca. 2 minuten koken. Afspoelen onder koud water en pellen. Parmaham over vier bordjes verdelen. Hierop bedje van rucola vormen. Kwarteleitjes halveren en in rucolabedje leggen. Besprenkelen met olie en azijn. Bestrooien met zout en peper. Kaas erboven raspen.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 28 g - koolhydraten 1 g

## Zalm met avocado-witte-wijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 zalmmoten (à 175 g, AH),  
1 dl droge witte wijn,  
4 laurierblaadjes, 1 teentje knoflook,  
2 kleine avocado's, 2 eetlepels citroensap, 2 bekertje crème  
fraîche (125 ml),  
zout, (versgemalen) witte peper,  
2 schaaltjes rucola (30 g),  
aluminiumfolie, ovenschaal ca. 30 x 40 cm

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Zalmmoten droogdeppen. In ovenschaal aluminiumfolie leggen, zalmmoten erop leggen. Besprenkelen met 2 eetlepels wijn. Laurierblaadjes op zalm leggen. Aluminiumfolie om zalm tot pakketje dichtvouwen. Zalm in midden van oven in ca. 12 à 15 minuten gaarbakken. Zalm uit oven nemen en in aluminiumfolie laten afkoelen.  
2.Bereiden: Knoflook pellen, halveren en in plakjes snijden. Avocado schillen, ontpitten en in grove stukken snijden. In keukenmachine avocado, knoflook, citroensap en rest van wijn pureren. Overdoen in schaal en crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.  
3.Rucola over vier borden verdelen. Zalm ernaast leggen. 2 Eetlepels saus ernaast scheppen. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met gekookte krieltjes in de schil.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën  
eiwit 39 g - vet 57 g -  
koolhydraten 8 g

## Zalm met groene saus en rucola

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote teen knoflook,  
4 takjes peterselie,  
1/2 zakje verse basilicum,  
1/2 eetlepel kappertjes,  
2 anjovisfilets in olie (blikje, Deep blue),  
3 eetlepels olijfolie, zout, peper,  
2 zalmmoten (à 200 g),  
1 bakje rucola (30 g)

### ***Bereiding***

1.Voorbereiden: Knoflook pellen. Peterselie, blaadjes van basilicum, ansjovis en knoflook klein snijden. Kappertjes toevoegen en tot grove puree malen. 2 eetlepels olie erdoor mengen. Salsa op smaak brengen met peper.

2.Bereiden: Zalmmotens bestrooien met zout en peper. In pan (met anti-aanbaklaag) rest van olie verhitten. Zalmmotens in ca. 6 minuten gaarbakken, halverwege keren. Rucola en salsa over vier borden verdelen. Zalmmotens ernaast leggen. Serveren met tagliatelle en tomatensla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 21 g - vet 25 g -  
koolhydraten 0 g

## Zalm met tomaat en limoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen,  
2 tomaten,  
1/2 zakje verse koriander,  
1 zakje panklare prei (300 g),  
zout, (versgemalen) peper,  
4 zalmfilets (à ca 225 g),  
1 bakje Choron vissaus (125 ml, AH),  
ovenschaal ca. 30 x 40 cm,  
1 braadzak + bindertje (25 x 40 cm, AH),

### **Bereiding**

Voorbereiden: In pan water aan de kook brengen. Limoenen goed schoonboenen, 8 plakjes afsnijden, rest uitpersen. Tomaten inkruisen, onderdopen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Pitjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Korianderblaadjes fijnhakken. In braadzak prei, tomaat, koriander en limoensap door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Braadzak op één kant in ovenschaal leggen en prei over bodem verdelen. Zalmfilets bestrooien met zout en peper en op groente leggen. Op elke zalmfilet een plakje limoen leggen. Braadzak met bindertje afsluiten. Met cocktailprikker enkele gaatjes in bovenkant prikken. (Eventueel tot gebruik in koelkast zetten.)

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Schaal met braadzak in oven schuiven. Zalm in ca. 20 minuten lichtbruin en gaar braden. Hoekje van braadzak knippen en braadvocht voorzichtig in pan schenken. Zalm tot gebruik terugleggen in uitgeschakelde, nog warme oven. Braadvocht aan de kook brengen en op hoog vuur inkoken tot ca. 2 eetlepels. Vissaus erdoor roeren en al roerend verwarmen (niet meer koken!). Zalmfilets met prei op vier (voorverwarmde) borden scheppen en saus erlangs scheppen. Garneren met plakjes limoen. Serveren met krielaardappeltjes.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën  
eiwit 44 g - vet 38 g - koolhydraten 6 g

## Zalm met zwarte olijven

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 schaaltes zalmotten (á ca. 300 g, AH),  
1/2 eetlepel citroensap,  
1 dunne prei,  
8 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),  
25 g boter of margarine,  
1 dl droge witte wijn,  
1 dl visfond (pot á 380 ml, AH),  
1 theelepel ansjovisboter (Royal Mail),  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
2 theelepels aardappelmeel,  
zout,  
witte peper,  
magnetron folie,  
lage magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Zalm besprenkelen met citroensap. Prei schoonmaken, wassen en witte deel in stukken van ca. 8 cm snijden (groen van prei wordt niet gebruikt). Stukken halveren en in lange dunne repen snijden. Olijven in lengte halveren en in dunne reepjes snijden. in magnetronkommetje boter op vol vermogen (700 Watt) in ca. 1 minuut laten smelten. Schaal invetten met helft van gesmolten boter. Preireepjes in schaal leggen en ca. 1 minuut op vol vermogen fruiten. Preireepjes omscheppen. Zalm op prei leggen en besprenkelen met rest van gesmolten boter. Zalm afgedekt in ca. 8 á 10 minuten op helft van vermogen (350 Watt) bijna gaar laten worden. ca. 3 á 4 minuten laten nagaren. Intussen wijn, fond en ansjovisboter in magnetronschaaltje doen en in ca. 4 minuten op vol vermogen laten inkoken. Crème fraîche mengen met aardappelmeel. Door vocht roeren en ca. 1/2 minuut op vol vermogen meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Zalm met prei over vier borden verdelen. Saus half erop en ernaast scheppen. Olijfreepjes erover verdelen. Serveren met gekookte krielaardappeltjes of aardappelpuree en tomatensla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 29 g - koolhydraten 3 g

## Zalm op bedje van venkelrauwkost

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 gelijkmatige stukken zalmfilet (à ca. 200 g, AH),  
1 zakje verse basilicum,  
2 theelepels gehakte knoflook (potje, Flowerbrand),  
4 eetlepels (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
2 bakjes venkelrauwkost (à 150 g, AH),  
2 tomaten,  
100 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc),  
6 eetlepels crème fraîche,  
keukenmachine of staafmixer

### ***Bereiding***

Bereiden: Iedere zalmfilet in 2 gelijke stukken snijden. Stukken in lengte overdwers doorsnijden en in ca. 15 minuten op kamertemperatuur laten komen. Grill voorverwarmen op de hoogste stand. In keukenmachine of met staafmixer basilicum met gehakte knoflook en olie pureren. Op smaak brengen met zout en peper. In kom venkelrauwkost mengen met basilicum dressing. Tomaten wassen en elk in 8 partjes snijden. Geitenkaas in stukjes snijden en crème fraîche erdoor roeren. Zalmfilets op bakplaat leggen en dik bestrijken met kaasmengsel. Plaat ca. 15 cm onder hete grill schuiven en zalmfilets in ca. 4 à 5 minuten net gaar en mooi goudbruin roosteren. Venkelrauwkost in midden op vier borden scheppen. Tomaatpartjes eromheen leggen. Gegratineerde zalmfilets op venkel leggen. Basilicumsaus rond venkel druppelen. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 42 g - koolhydraten 3 g

## Zalmfilet met dille-hollandaisesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote zalmfilets (à ca. 200 g, AH),  
zout,  
peper,  
ca. 40 g boter of margarine,  
2 zakjes klassieke hollandaise vissaus (koelvitrine, AH),  
6 takjes dille,  
ca. 2 eetlepels droge martini,  
8 opscheplepels aardappelsalade,  
ca. 1 zak panklare spinazie (300 g, AH)

### ***Bereiding***

Bereiden: Zalmfilets halveren en bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten en filets in ca. 6 minuten gaar bakken. Intussen in magnetron volgens gebruiksaanwijzing vissaus verwarmen. Dille fijn knippen. Dille en martini door saus roeren. Zalm op vier borden leggen en saus erover scheppen. Aardappelsalade en rauwe spinazie ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 690 kilocalorieën  
eiwit 25 g - vet 53 g - koolhydraten 24 g

## Zalmfilet met groene olijftapenade

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 zalmfilets (pakje à ca. 250 g), peper, zout, 35 g boter of margarine,  
24 gevulde groene olijven, 4 ansjovisfilets, 2 eetlepels kappertjes,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
(versgemalen) zwarte peper, staafmixer

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Zalmfilets bestrooien met peper en zout. In koekenpan boter verhitten en zalmfilets in 5 à 6 minuten lichtbruin bakken aan buitenkant maar nog roze van binnen.  
2. Met staafmixer olijven, ansjovis, kappertjes, olie en peper grof mengen. Groene olijftapenade half over zalm scheppen. Serveren met gebakken krieltjes en spinaziesalade met kerstomaatjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

550 kilocalorieën eiwit 37 g - vet 44 g -  
koolhydraten 1 g

## Zalmfilet met mosterdsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 eetlepel boter of margarine,  
1 pakje zalmfilet (200 g, AH),  
2 eetlepels witte vermout,  
4 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml),  
1 theelepel mosterd,  
aluminiumfolie

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In koekenpan boter verhitten. Zalmfilet in ca. 5 minuten gaar bakken, halverwege keren. Zalm uit pan nemen en warm houden onder aluminiumfolie. Vermout, crème fraîche en mosterd door bakvet roeren en verwarmen. Zalmfilet op twee borden leggen. Saus erover schenken. Serveren met (instant) aardappelpuree met bosuitjes en snijbonen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 21 g - koolhydraten 4 g

## Zalmfilet met rode-paprikasaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 rode paprika's,  
1 sjalotje,  
60 g boter of margarine,  
2 eetlepels witte vermouth,  
1 theelepel dragon,  
1 dl visfond (pot á 380 ml, AH),  
2 eetlepels zalmpaté (worstje á 125 g, wijnen),  
1 bekertje crème fraîche (200 ml),  
zout,  
peper,  
2 pakjes zalmfilet (á ca. 200 g, AH),  
staafmixer of keukenmachine

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Paprika's wassen en 8 dunne ringen eraf snijden. Rest van paprika schoonmaken en klein snijden. Sjalotje pellen en snipperen. In kleine pan 20 g boter smelten. Sjalot en paprikastukjes erdoor schepen en afgedekt ca. 3 minuten zachtjes smoren. Vermouth, dragon en fond toevoegen. Aan de kook brengen en onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten doorkoken. Intussen zalmpaté en 1/4 deel van crème fraîche door elkaar roeren. Met staafmixer of in keukenmachine fond-paprikamengsel tot gladde saus pureren. Rest van crème fraîche erdoor roeren. Saus onafgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper (= paprikasaus). Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten. Zalmfilets erin leggen. Zalmfilets op halfhoog vuur in ca. 7 minuten net gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Paprikasaus op borden scheppen. Zalmfilets erin leggen. Zalmpaté-roommengsel erop scheppen. Garneren met paprikaringen. Serveren met sugar snaps en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

vet 45 g - eiwit 23 g -koolhydraten 6 g

## Zalmfilet met saffraandressing

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 pot visfond (à 380 ml, AH),  
1 enveloppe saffraan (Silvo),  
1 limoen,  
1 dl maïsolie,  
zout, peper,  
4 vleestomaten,  
4 sjalotjes,  
2 teentjes knoflook,  
2 eetlepels boter,  
2 zalmfilets (à ca. 250 g)

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Visfond in pan op hoog vuur in ca. 10 minuten tot 1/2 dl laten inkoken. Saffraan toevoegen en laten afkoelen. Limoen uitpersen. Sap zeven en met fond en 5 eetlepels olie tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

2.In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en in kleine blokjes snijden. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan rest van olie verhitten. Sjalotje en knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Van vuur af stukjes tomaat toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper.

3.Bereiden: Vier borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Zalm op onderkant in ca. 6 à 8 minuten bijna gaarbakken. (Bovenkant moet warm zijn, maar nog wel zalmrose). Intussen tomatenmengsel verwarmen. Zalm over borden verdelen. Tomatenmengsel met schuimspaan op zalm scheppen. Op elk bord 2 à 3 eetlepels saffraandressing scheppen.

Vorbereiden: 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

560 kilocalorieën eiwit 27 g - vet 48 g -  
koolhydraten 6 g

## Zalmfilet met shii-take

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 bakje shii-take (paddestoelen) (100 g, AH),  
6 bosuitjes,  
1 eetlepel balsamicoazijn,  
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),  
1 theelepel aardappelzetmeel,  
2 schaaltes zalmfilet (á ca. 200 g, AH),  
zout,  
peper,  
3 eetlepels boter of margarine,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Shii-take schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. Bosui wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm lengte snijden. In kommetje azijn, sojasaus, aardappelzetmeel en 2 eetlepels water door elkaar roeren. Zalmfilet bestrooien met zout en peper. In pan boter verhitten. Zalmfilet in ca. 6 minuten gaar bakken, halverwege keren. Zalmfilet uit pan op bord scheppen. In zelfde pan bosui en shii-take al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Sojasausmengsel erdoor roeren. Zalmfilet over vier borden verdelen. Shii-takemengsel erop scheppen. Serveren met aardappelkroketjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 21 g - koolhydraten 2 g

## Zalmfilet met teriyaki-komkommersaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels teriyaki-marinade (flesje 150 ml, Blue Dragon),  
6 eetlepels roerbakolie,  
400 g zalmfilet (koeling, AH),  
2 eetlepels sesamzaadjes,  
1 komkommer,  
500 g mihoen

### ***Bereiding***

Bereiden: Grill ca. 5 minuten voorverwarmen op hoogste stand. In pan ruim water aan de kook brengen. In kommetje teriyaki-marinade en 4 eetlepels roerbakolie door elkaar roeren. Zalmfilet hiermee aan beide zijden bestrijken en op bakplaat leggen. Sesamzaadjes erover strooien. Komkommer wassen, in kleine blokjes snijden en door rest van teriyaki-sausje scheppen. Mihoen in kokend water leggen en van vuur af ca. 4 minuten laten wellen. Zalmfilet ca. 5 cm onder hete grill schuiven en in ca. 4 minuten bijna gaar roosteren. In wok 2 eetlepels olie verhitten en mihoen al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Op vier borden scheppen. Zalmfilet op mihoen leggen en komkommer met sausje ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 995 kilocalorieën  
eiwit 32 g - vet 43 g - koolhydraten 120 g

## Zalmfilet met wasabi

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g zalmfilet,  
4 theelepels wasabipoeder (Blue Dragon),  
2 eetlepels olie,  
4 eetlepels sojasaus (Kikkoman),  
2 theelepels citroensap

### ***Bereiding***

Bereiden: Zalmfilet in 12 gelijke stukken snijden en bestrooien met wasabipoeder. In koekenpan olie verhitten en zalmstukken in ca. 4 minuten net gaar bakken, halverwege keren. Pan van vuur nemen en zalm besprenkelen met sojasaus en citroensap. Serveren met rijst en met azijn op smaak gebrachte komkommersalade.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 26 g - vet 29 g - koolhydraten 5 g

## Zalmhapjes in gembersaus

---

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 12 stuks

2 theelepels ketjap manis (Conimex),  
1 theelepel (balsamico)azijn,  
1 theelepel vloeibare honing,  
1/2 theelepel maïzena,  
1 stukje verse gemberwortel van ca. 3 cm,  
2 bosuitjes,  
1 pakje zalmfilet (225 g, AH),  
2 eetlepels olie,  
1/3 komkommer,  
12 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kommetje ketjap, azijn, honing en maïzena met 2 eetlepels water door elkaar roeren. Gember schillen en in dunne reepjes snijden. Bosui wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm snijden. Stukken in lengte in reepjes snijden. Zalm met scherp mes in 12 stukjes snijden. In pan olie verhitten. Zalm ca. 4 minuten bakken, halverwege voorzichtig keren. Gember en bosuireepjes toevoegen. Ketjapmengsel nogmaals doorroeren en in pan schenken. Zalm in saus op laag vuur ca. 2 minuten verwarmen, af en toe voorzichtig roeren. Zalm in saus tot gebruik laten afkoelen.

Bereiden: Komkommer wassen en in 12 plakjes snijden. Stukjes zalm met aanhangende saus op komkommer leggen en met cocktailprikkers vaststeken.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 65 kilocalorieën  
eiwit 4 g - vet 5 g - koolhydraten 1 g

## Zalmmousse

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 blaadjes witte gelatine,  
1/2 zakje verse dille (á 15 g),  
2 pakjes gerookte zalmfilet (á 100 g, AH),  
1 perssinaasappel,  
1 kuipje verse roomkaas naturel (150 g),  
mespunt chilipoeder,  
1 eetlepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),  
1/8 liter slagroom,  
ronde schaal doorsnede ca. 16 cm, plasticfolie

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken: Schaal bekleden met plasticfolie. Op bodem enkele toefjes dille leggen. Schaal bekleden met helft van plakjes zalm. Sinaasappel uitpersen en sap in steelpan zachtjes verwarmen. Gelatine goed uitknippen en van vuur af al roerend in hete sap oplossen. Steelpan in bak met koud water zetten en mengsel in ca. 2 minuten laten afkoelen tot lauwwarm. Rest van zalm in kleine stukjes snijden. 3 Takjes dille fijnknippen. In kom roomkaas en gelatinemengsel tot glad mengsel roeren. Stukjes zalm, fijngeknipte dille, chilipoeder en peperbessen erdoor roeren. Slagroom stijfkloppen en luchtig door zalmengsel scheppen. Zalmengsel in schaal scheppen en bovenkant gladstrijken. In koelkast mousse afgedekt in ca. 3 uur laten opstijven.

**BEREIDEN:** Platte schaal op ronde schaal zetten. Samen keren, schudden en mousse op schaal laten glijden. Folie voorzichtig verwijderen. Garneren met rest van dille.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 12 g- eiwit 9 g- koolhydraten 2 g

## Zalmmousse met bleekselderij

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor meer dan 4 personen

2 blaadjes witte gelatine,  
1 zakje verse dille (15 g),  
2 bosuitjes,  
1 blikje rode zalm (netto 213 g, John West),  
200 g gerookte zalm (á 100 g, AH),  
2 eetlepels zure room,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
1/8 liter slagroom,  
zout,  
peper,  
4 stengels bleekselderij,  
1 komkommer,  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
ronde kom inhoud ca. 3/4 liter,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Kom invetten. Bodem en wand bekleden met helft van takjes dille. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In kopje rest van dille fijnknippen. In zeef zalm laten uitlekken. Velletjes en graatjes verwijderen. In keukenmachine zalm uit blik, 150 g gerookte zalm en zure room pureren. In pannetje citroensap verwarmen. Gelatine goed uitknippen en van vuur af al roerend in citroensap oplossen. Gelatinemengsel, bosui en fijngeknipte dille door zalmengsel mengen. Slagroom stijfkloppen. Zalmengsel luchtig door slagroom spatelen. Op smaak brengen met zout en peper. Zalmengsel in kom scheppen. Bovenkant gladstrijken. In koelkast zalmmousse in ca. 3 uur laten opstijven. Bleekselderij schoonmaken, wassen, in stukken van ca. 10 cm lang snijden en in lengte in vieren snijden. Komkommer wassen, in lengte halveren en zaadjes verwijderen. Helften in stukken van ca. 10 cm lang snijden en in lengte in dunne repen snijden. Rest van zalmplakjes in lengte in repen van 2 cm dik snijden. Losjes tot roosjes oprollen.

BEREIDEN: Kom enkele seconden in heet water houden. Platte schaal erop leggen. Samen keren, even schudden en zalmmousse op schaal laten glijden. Garneren met zalmroosjes. Enkele repen bleekselderij en komkommer rond zalmmousse leggen. Rest apart erbij serveren. Serveren met toast.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

vet 10 g- eiwit 9 g- koolhydraten 1 g

## Zalmsalade met asperges

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 pakjes aardappelgolfjes (á 450 g, CélaVita),  
1 blik rode zalm (netto 418 g, John West),  
2 blikjes asperges (á netto 430 g),  
3 bosuitjes,  
4 eetlepels mayonaise,  
1 bekertje zure room (125 ml, AH),  
zout,  
mespunt cayennepeper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout aardappelgolfjes in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen zalm afgieten, schoonmaken en in stukken verdelen. Asperges afgieten en halveren. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In vergiet aardappelgolfjes onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Mayonaise en zure room tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en cayennepeper. Asperges, aardappelgolfjes, zalm, bosuitjes en sausje voorzichtig door elkaar scheppen. Aspergesalade op (ovale) schaal scheppen. Serveren met bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën  
vet 25 g - eiwit 23 g - koolhydraten 49 g

## Zalmspiesen met bacon

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 tomaten,  
1 rode ui,  
1 zakje verse barbecuekruidenmix,  
2 eetlepels citroensap,  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 zalmfilets (à ca. 200 g, AH),  
20 plakjes bacon,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
4 barbecuespiesen

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen, halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnijden. Oregano en majoraan uit zakje barbecuekruidenmix fijnsnijden. Tomaten, ui en kruiden met citroensap in kommetje mengen. Salsa op smaak brengen met zout en peper en tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Rozemarijn en salie uit zakje kruidenmix fijnsnijden. Zalmfilets elk in vijf gelijke stukken snijden. Stukken zalm door kruiden wentelen en met peper bestrooien. Vis omwikkelen met plakjes bacon en aan spiesen rijgen. Tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Barbecuerooster en zalmspiesen met olie bestrijken. Spiesen op hete barbecue in ca. 10 minuten gaar grillen, af en toe keren. Serveren met tomatensalsa en gepofte aardappels.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 640 kilocalorieën  
eiwit 47 g - vet 49 g - koolhydraten 4 g

## Zalmsteak met mierikswortelsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 dunne preien,  
2 vleestomaten,  
1 dl droge witte wijn,  
1/2 bekertje crème fraîche (à 125 ml),  
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje), zout,  
peper,  
2 pakjes zalmsteak (à ca. 175 g)

### ***Bereiding***

Bereiden: Prei in lengte in reepjes van ca. 6 cm snijden. Prei wassen en goed laten uitlekken. Tomaten inkruisen, onderdopen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in blokjes snijden en in zeef iets laten uitlekken. In magnetron wijn in schaal op hoogste stand (700 Watt) ca. 4 minuten laten inkoken. Crème fraîche en mierikswortel door wijn roeren en in magnetron onafgedekt nog ca. 2 minuten verwarmen op hoogste stand, halverwege doorroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Prei over bodem van andere schaal verdelen. Tomaat erop leggen. Bestrooien met zout en peper. In magnetron onafgedekt ca. 3 minuten op hoogste stand verwarmen. Zalmsteaks op groente leggen en schaal in magnetron afgedekt ca. 2 minuten verwarmen. Mierikswortelsaus in magnetron ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen en doorroeren. Zalm met groenten en mierikswortelsaus serveren. Serveren met peultjes en (verse) tagliatelle.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidig. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 20 g - koolhydraten 3 g

## Zalmsteak met witte-wijnsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
115 g boter of margarine,  
1/2 pot visfond (à 380 ml, AH), 1 dl droge witte vermout,  
1 dl droge witte wijn,  
6 struikjes witlof,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
1/2 theelepel suiker,  
1 theelepel (witte-wijn) azijn, 4 zalmsteaks (à ca. 70 g), 3  
eetlepels sla groom,  
magnetronfolie,  
(staafmixer)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. 100 g Boter in blokjes snijden. In pan op hoog vuur sjalotje, fond, vermout en wijn in ca. 15 minuten laten inkoken tot ca. 1 dl. Saus boven hoge pan door zeef schenken. Boterblokjes met staafmixer of garde door saus kloppen.

2. Witlof wassen, schoonmaken en in repen van 1 cm snijden. Repen halveren. In wok of koekenpan olie en rest van boter verhitten. Witlof ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Suiker en azijn toevoegen en geheel nog ca. 1 minuut verwarmen.

3. Intussen zalmsteak op plat bord leggen. Afdekken met magnetronfolie. Zalm ca. 2 minuten in magnetron op hoogste stand (700 Watt) verwarmen. Saus opnieuw verwarmen en slagroom erdoor scheppen. Witlof in midden scheppen. Saus ernaast scheppen. Zalm erbovenop leggen. Serveren met gekookte minikrieltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

480 kilocalorieën eiwit 17 g - vet 42 g -  
koolhydraten 7 g

## Zalmterrine met paling

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Voor 4 personen

1 pakje gerookte zalmfilet (100 g, AH),  
1 pakje gerookte paling- en zalmfilet (100 g, AH),  
2 blaadjes witte gelatine,  
1 kuipje verse roomkaas naturel (200 g),  
1 eetlepel Franse mosterd,  
3/4 dl slagroom,  
8 sneetjes wit casinobrood,  
1 takje dille (zakje á 15 g),  
(1 eetlepel olie om in te vetten),  
cakevorm lengte ca. 20 cm,  
plasticfolie,  
rond uitsteekvormpje doorsnede ca. 8 cm

### **Bereiding**

VOORBEREIDEN: Vorm invetten en bekleden met plasticfolie. Helft van plakjes zalm over bodem verdelen. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Intussen paling in stukjes snijden. In kom roomkaas en mosterd door elkaar roeren tot glad mengsel ontstaat. Palingstukjes erdoor roeren. In steelpan 1 eetlepel water verhitten. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in heet water oplossen. Gelatinemengsel al roerend in dun straaltje aan roomkaasmengsel toevoegen. In kom slagroom bijna stijf kloppen. Slagroom door roomkaasmengsel scheppen. Helft van roomkaasmengsel in vorm scheppen. Rest van plakjes zalm erover verdelen. Rest van roomkaasmengsel erop scheppen. Terrine in koelkast afgedekt in ca. 4 uur laten opstijven.

BEREIDEN: In broodrooster brood roosteren. Met uitsteekvormpje uit elke snee brood 1 rondje steken. Plank op vorm leggen. Samen keren, even schudden en terrine op plank laten glijden. Plasticfolie voorzichtig verwijderen. Terrine in 8 plakken snijden. Op vier borden elk 2 plakken van terrine leggen. Garneren met toefjes dille. Serveren met brood rondjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 21 g - koolhydraten 22 g

## Zalmtournedos met bosui en limoen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

8 zalmtournedos (à 75 g),  
8 bosuitjes,  
2 limoenen,  
35 g boter of margarine, zout,  
peper,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Zalmtournedos droogdeppen met keukenpapier. Van onderkant van bosui ca. 6 cm afsnijden, rest van stengels in smalle ringen snijden. 1 Limoen goed schoonboenen en in 12 dunne plakjes snijden. Andere limoen uitpersen. In koekenpan boter smelten en hierin stengels bosui ca. 2 minuten fruiten, uit pan scheppen. Op halfhoog vuur zalmtournedos in bakvet in ca. 6 minuten gaar bakken, halverwege keren. Bosui-ringen 1/2 minuut meebakken. Vis met limoen bedruppelen en bestrooien met zout en peper. Zalmtournedos garneren met bosui-stengels en schijfjes limoen. Serveren met saffraanrisotto en broccoli.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën  
eiwit 31 g - vet 31 g - koolhydraten 3 g

## Zalmtournedos met groentedressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 1/2 limoen (of citroen),  
2 pakjes zalmtournedos (á ca. 200 g, AH),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 mespunt pimentpoeder,  
1 avocado,  
2 (tros)tomaten,  
1 rode Spaanse peper,  
2 bolletjes gember,  
4 takjes tijm (zakje á 15 g),  
6 eetlepels (olijf)olie,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Limoen uitpersen. Zalmtournedos in platte schaal leggen en bestrooien met zout, peper en pimentpoeder. Besprenkelen met 2 eetlepels limoensap en ca. 20 minuten in koelkast laten staan. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Avocadohelften in blokjes van ca. 1 cm snijden. In kom doen en met rest van limoensap besprenkelen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden. Gemberbolletjes in stukjes snijden. Tomaat, gember, rode peper en 5 eetlepels olie door avocado scheppen. Tijmblaadjes erboven van takjes rissen. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Zalm droogdeppen met keukenpapier en met rest van olie bestrijken. Zalm op hete barbecue in ca. 5 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Zalm op borden leggen. Groentedressing over warme zalm scheppen. Serveren met basmatirijst en Caribische vruchtensalade.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 21 g - koolhydraten 7 g

## Zalmtournedos met kruidendressing

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 schaaltje zalmtournedos (200 g, AH),  
zout,  
(versgemalen) zwarte peper,  
4 plakjes katenspek,  
1 eetlepel bloem,  
6 eetlepels (olijf)olie,  
1 eetlepel citroensap,  
1 eetlepel sinaasappelsap,  
1 eetlepel Dijonmosterd (Grey Poupon),  
3 theelepels bieslook (doosje á 25 g, diepvries, Iglo),  
1 theelepel basilicum (doosje á 25 g, diepvries, Iglo),  
1 theelepel vloeibare honing,  
25 g boter of margarine,  
1 pak pangroente Auberge (300 g, diepvries, AH),  
2 cocktailprikkers,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Zalmtournedos droogdeppen met keukenpapier. Bestrooien met zout en peper. Om elke tournedos 2 plakjes spek vouwen en vastzetten met cocktailprikker. Op plat bord bloem strooien. Tournedos door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt -zijn met bloem. In kom 4 eetlepels olie, citroensap, sinaasappelsap, mosterd, bieslook, basilicum en honing tot dressing mengen. Op smaak brengen met zout en peper.

**BEREIDEN:** In hapjespan boter en rest van olie verhitten. Zalmtournedos aan beide kanten snel dichtschroeien en op middelhoog vuur ca. 8 minuten bakken, halverwege keren. Intussen in pan weinig water met zout aan de kook brengen. Pangroente toevoegen en afgedekt ca. 6 á 8 minuten zachtjes koken. Groente over twee borden verdelen. Beetje kruidendressing erover schenken. Zalmtournedos in midden leggen en besprenkelen met rest van dressing. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 770 kilocalorieën

vet 65 g - eiwit 28 g - koolhydraten 20 g

## Zandkoekjes

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor ± 30 kleine of 15 grote zandkoeken  
125 g bloem,  
mespuntje zout,  
90 g boter of margarine, - 65 g basterdsuiker,  
1 zakje vanillesuiker

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten in een grote kom. Snijd de boter in de kom met 2 messen in kleine blokjes. Kneed nu alles goed door elkaar. Het deeg moet een mooie, gladde bal worden. Bestuif het aanrecht met wat bloem. Rol het deeg met een deegroller uit tot een dunne (niet te dun) lap. Je kunt ook steeds kleine balletjes deeg uitrollen als de hele bal deeg te groot is. Steek nu met uitsteekvormpjes figuurtjes uit het deeg. Leg de figuurtjes op de bakplaat. Nu kunnen de figuurtjes worden versierd. Dat kan met gekleurde zilverpillen (Baukje), manna (zoete rijst) en chocoladevlokken, maar het kan ook met (decor)hagelslag, amandelschaafsel (Baukje) of met suiker. Het maakt niet uit wat je erop doet. Als het maar een mooi en lekker koekje wordt. Nu mogen de koekjes in de oven. Vraag aan je vader of moeder of ze de bakplaat ca. 15 à 20 minuten in de warme oven willen zetten. Als de koekjes goudbruin zijn, mogen ze uit de oven. Ze moeten nog even afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per klein koekje: 47 kilocalorieën  
eiwit 0,4 g - vet 3 g - koolhydraten 5 g

## Zeeaster met biefstuk

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),  
2 eetlepels droge sherry,  
2 theelepels maïzena,  
tabasco,  
400 g biefstuk,  
2 doosjes zeeaster (à 150 g),  
2 teentjes knoflook,  
2 eetlepels olie,  
1 1/2 eetlepel sesamolie,  
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In kom sojasaus, sherry, maïzena en 2 eetlepels water door elkaar roeren. Paar druppels tabasco erdoor roeren. Biefstuk in reepjes snijden en door saus scheppen. Zeeaster in vergiet onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.  
2. Biefstukreepjes boven kom in zeef laten uitlekken (vocht bewaren). In wok of grote koekenpan beide oliesoorten verhitten. Biefstukreepjes ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Zeeaster en knoflook al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Saus erdoor roeren en al omscheppend ca. 1 minuut mee verwarmen. Serveren met rijst.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

265 kilocalorieën eiwit 27 g - vet 15 g - koolhydraten 4 g

## Zeeaster met rozijnen en amandelen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

doosjes zeeaster (á 150 g),  
2 eetlepels garneramandelen (zakje á 45 g, Baukje),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels (blanke) rozijnen,  
zout,  
cayennepeper

### ***Bereiding***

Bereiden: Zeeaster in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken. In droge koekenpan amandelen in ca. 2 minuten rondom bruin roosteren, op bord af laten koelen. In pan olie verhitten, zeeaster door olie scheppen en met rozijnen en zout ca. 2 à 3 minuten afgedekt op laag vuur verhitten, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met cayennepeper. Amandelen grof hakken. Over gesmoorde zeeaster strooien. Serveren bij varkenshaas en (basmati)rijst.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën  
eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 6 g

## Zeekraalsalade met bospeen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 eieren,  
1 doosje zeekraal (100 g),  
ca. 150 g bospeen,  
1/2 gele paprika,  
1 eetlepel (witte wijn)azijn,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
1 theelepel (dragon)mosterd,  
1 theelepel vloeibare honing,  
(versgemalen) zwarte peper,  
1 takje basilicum (zakje á 15 g)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en pellen. Eieren in partjes snijden. 1 Liter water aan de kook brengen. Zeekraal in vergiet doen. Kokend water erover schenken. Zeekraal laten afkoelen en goed laten uitlekken. Wortels schoonmaken, wassen en (met dunschiller) in lengte in dunne plakken schaven. Paprika wassen, schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden. In slaschaal azijn, olie, mosterd, honing en peper tot sausje roeren. Wortel, paprika en zeekraal erdoor scheppen. Partjes ei erop leggen. Basilicum in reepjes snijden en erover strooien. Serveren bij gebakken of gestoofde vis of bij gebakken kipfilet.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

vet 10 g- eiwit 4 g- koolhydraten 3 g

## Zeekraalsalade met geitenkaas

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote rode paprika,  
1 bakje zeekraal (100 g),  
2 eetlepels (olij)Oolie,  
2 eetlepels droge witte wijn,  
1 zakje basilicum (15 g),  
4 sneetjes wit casinobrood,  
(versgemalen) zwarte peper,  
125 g verse geitenkaas (chevre de Bellay)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Paprika wassen, schoonmaken en in lengte in dunne reepjes snijden. -Zeekraal in zeef onder koud stromend water goed afspoelen. Laten uitlekken. In wok of grote koekenpan olie verhitten. Zeekraal en paprika al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Wijn toevoegen en groenten afgedekt ca. 5 minuten op laag vuur verhitten. Basilicumblaadjes van takjes nemen, grote blaadjes halveren.

2. Pan van vuur nemen. Basilicumblaadjes door groenten scheppen en laten afkoelen tot lauwwarm. Intussen korstjes van brood snijden. Sneetjes brood roosteren. Groenten met vocht over vier borden verdelen. Geitenkaas erboven verkruimelen. Bestrooien met peper. Sneetjes brood diagonaal doorsnijden en op borden leggen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 13 g -  
koolhydraten 15 g

## Zeevruchtensoep met cognac

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 8 Stuks.

200 g roodbaarsfilet (AH),  
4 takjes peterselie,  
3 pakken kreeftensoep (à 400 ml, AH Huistraiteur),  
1 bakje fruits de mer (150 g, AH),  
2 eetlepels Cognac of vieux (slijter)

### ***Bereiding***

Bereiden: Roodbaars in kleine blokjes snijden. Peterselie fijn knippen. Soep op laag vuur tot tegen de kook aan verwarmen. Roodbaars toevoegen en in ca. 4 minuten zachtjes gaar pochieren. Fruits de mer ca. 1 minuut meewarmen. Cognac door soep roeren. Soep over 8 kleine kommen verdelen en bestrooien met peterselie. (Serveren met mosselbrood.)

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 7 g - koolhydraten 6 g

## Zeewolffilet met lycheesaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

2 schaalpjes zeewolffilet (á ca. 200 g, AH),  
2 eieren,  
50 g cornflakes,  
1 blik lychees (netto 310 g, Royal Mail),  
75 g boter of margarine,  
2 dl droge witte wijn,  
1 1/2 eetlepel citroensap,  
1 1/2 eetlepel tomatenketchup,  
1 bekertje slagroom (125 ml),  
2 eetlepels allesbinder,  
zout,  
peper,  
keukenmachine of staafmixer,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

**VOORBEREIDEN:** Zeewolffilet goed droogdeppen met keukenpapier. In diep bord eieren loskloppen. Cornflakes verkruimelen en op plat bord strooien. Zeewolffilet door ei wentelen en vervolgens door cornflakes wentelen, zo dat alle kanten bedekt zijn met cornflakes. Lychees afgieten en in keukenmachine of met staafmixer pureren.

**BEREIDEN:** In pan boter verhitten en zeewolffilet in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken. In (steel)pan wijn, lycheepuree, citroensap en tomatenketchup aan de kook brengen. Slagroom erdoor roeren en aan de kook brengen. Allesbinder erdoor roeren en blijven roeren tot lichtgebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Zeewolffilet op vier borden leggen. Saus erop en ernaast scheppen. Serveren met aardappelpuree en broccoli met amandelschaafsel.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 22 g - koolhydraten 23 g

## **Zeewolffilet met tomatensalsa**

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1/2 oud witbrood,  
1 eetlepel kerriepoeder scherp (McCormick),  
peper,  
zout,  
750 g stevige tomaten,  
1 ui,  
1 teentje knoflook,  
1 citroen,  
1/2 sinaasappel,  
1/2 rode peper,  
10 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),  
2 eetlepels (olijf)olie,  
peper,  
frituurolie,  
500 g dikke zeewolffilets,  
50 g bloem,  
1 ei,  
frituurpan,  
keukenpapier

### ***Bereiding***

**BEREIDEN:** Korsten van brood snijden. Brood in stukken snijden en (in keukenmachine) fijnmalen. Kerriepoeder en weinig zout en peper toevoegen. In pan ruim water aan de \_kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in grove stukken snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Citroen en sinaasappel onder koud water goed schoonboenen. Schillen (geen witte deel) eraf raspen. Rode peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en fijnsnijden. Basilicum fijnsnijden. In kom tomaten, ui, knoflook, citroen- en sinaasappelschil, rode peper, basilicum en olie door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. ca. 10 minuten laten intrekken. Intussen in frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vis in stukken van ca. 1 x 5 cm snijden en droogdeppen met keukenpapier. Bloem in diep bord strooien. In ander diep bord ei loskloppen. Kerrie-broodkruim in ander bord strooien. Vis achtereenvolgens door bloem, ei en kerrie-broodkruim wentelen. Vergiet bekleden met keukenpapier. Helft van vis in ca. 3 minuten goudbruin en gaar frituren. Op keukenpapier in vergiet laten uitlekken. Op zelfde wijze rest van vis frituren. Tomatensalsa op vier borden scheppen. Vis eromheen leggen.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën  
vet 34 g - eiwit 33 g - koolhydraten 49 g

## Zoete gelei van grapefruit

---

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

Voor 8 stuks

10 blaadjes witte gelatine,

4 grapefruits,

125 g suiker,

1 eetlepel Cointreau (slijter)

### ***Bereiding***

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten weken. Intussen grapefruits goed schoonboenen. 1/3 Deel van grapefruits afsnijden. Vruchtvlees uit grapefruits scheppen (schil heel houden). Schillen bewaren (kapjes worden niet gebruikt). Vruchtvlees boven maatkan door zeef drukken. Grapefruitsap met water aanvullen tot 4 dl. In pan grapefruitsap met suiker aan de kook brengen, hierbij al roerend suiker oplossen. Pan van vuur nemen. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in hete sap oplossen. Cointreau erdoor roeren. Sap in grapefruits schenken en laten afkoelen tot kamertemperatuur. Grapefruits in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Grapefruits in 4 parten snijden. Parten op schaal leggen en serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 95 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 0 g - koolhydraten 20 g

## Zoete omeletjes met aardbei

---

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardbeien,  
4 eieren (small),  
2 eetlepels slagroom,  
2 eetlepels poedersuiker, - zout,  
20 g boter of margarine,  
poedersuiker uit strooibus

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardbeien schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. In kom eieren met slagroom en poedersuiker loskloppen, op smaak brengen met zout. In kleine koekenpan 1/4 deel van boter verhitten. 1/4 Deel van eiermengsel erin schenken. Omelet op laag vuur ca. 2 minuten bakken tot bovenkant droog is. Omelet op bord laten glijden en tussen twee borden warmhouden. Op zelfde manier nog 3 omeletjes bakken. Omeletjes op vier borden leggen en aardbeien erover verdelen. Omeletjes dubbelgeklappen en bestrooien met poedersuiker. Serveren met (mini)croissantjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën  
eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 11 g

## Zoete-u ie nworte lfrittata

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

3 zoete uien (Oso sweet onions),  
1 winterpeen,  
1 teentje knoflook,  
6 eieren,  
1 bekertje slagroom (2 dl),  
1 dl melk,  
zout,  
peper,  
30 g boter of margarine

### ***Bereiding***

Uien pellen, halveren en in dunne plakjes snijden. Winterpeen dun schillen en fijnraspen. Knoflook pellen en fijnsnijden. Boven kom eieren breken. Slagroom en melk toevoegen en loskloppen met garde. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten. Uien en winterpeen toevoegen en mengsel op middelhoog vuur in ca. 8 minuten al roerend lichtbruin en gaar bakken. Knoflook toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Eiermengsel over gebakken ui-wortelmengsel in pan schenken en in ca. 20 minuten op laag vuur laten stollen. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Frittata onder hete grill in ca. 2 minuten goudbruin laten worden. Frittata in pan los schudden en in 4 punten verdelen. Lekker met salade en pittige chutney.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën  
eiwit 13 g - vet 32 g - koolhydraten 9 g

## Zomermaaltijdsoep met saffraan

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 kruidenbouillontabletten,  
2 envelopjes saffraan (Silvo),  
120 g peultjes,  
120 g minimaïs,  
zout,  
200 g penne (pasta),  
4 tomaten,  
2 zakjes verse soepkruidenmix,  
(versgemalen) zwarte peper,  
2 grote tortilla's (Casa Fiësta),  
1 eetlepel Mexicaanse kruiden (zakje, Silvo),  
olie om te frituren

### ***Bereiding***

Bereiden: In frituurpan olie verhitten tot 180 °C. Intussen in ruime pan 1 liter water met bouillontabletten aan de kook brengen. Vervolgens saffraan aan bouillon toevoegen en pan van vuur nemen. Peultjes en maïs wassen, grote exemplaren halveren en in pan met ruim water en zout in ca. 3 minuten beetgaar koken. Penne volgens aanwijzing op verpakking gaar koken. Intussen tomaten wassen, in vieren snijden, zaadjes verwijderen en in blokjes snijden. Kruidenblaadjes van steeltjes plukken en bieslook grof snijden. Bouillon opnieuw aan de kook brengen. Peultjes, maïs, penne, tomaat en kruiden aan bouillon toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten trekken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen tortilla in punten snijden. Vervolgens per stuk enkele minuten frituren. Uit frituur direct licht bestrooien met Mexicaanse kruiden. Tortillapuntjes bij soep serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 11 g - koolhydraten 59 g

## Zomerse salade

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

500 g primeur aardappels,  
zout,  
150 g Parmaham,  
4 eetlepels (olijf)olie,  
2 eetlepels balsamicoazijn,  
1 eetlepel pesto,  
1 sinaasappel,  
2 zakjes veldsla,  
1 bosje radijsjes,  
1 gele paprika,  
(versgemalen) zwarte peper,  
aluminiumfolie,  
citroentrekker

### ***Bereiding***

Bereiden: Aardappels onder koud water goed schoonboenen en in pan met weinig water en zout in pan afgedekt in ca. 20 minuten (afhankelijk van grootte) gaarkoken. Vervolgens aardappels in aluminiumfolie warmhouden. Intussen ham in brede repen snijden. Olie, azijn en pesto tot dressing roeren.

Sinaasappel goed schoonboenen en met citroentrekker schilletjes eraf trekken (of heel dun schillen en schil in flinterdunne reepjes snijden). Helft van sinaasappel uitpersen en met schilletjes aan dressing toevoegen. Op smaak brengen met zout. Zonodig worteltjes van veldsla verwijderen. Radijsjes wassen en in plakjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. In ruime kom veldsla luchtig mengen met radijs, paprika en hamrepen. Salade op midden van vier borden verdelen. Warme aardappels in plakjes snijden, rond salades leggen en besprenkelen met dressing. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën  
eiwit 15 g - vet 16 g - koolhydraten 28 g

## Zomerse salade op Italiaanse wijze

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

200 g pecorino (kaas),  
2 1/2 dl (olijf)olie,  
4 teentjes knoflook,  
3 takjes tijm,  
peper,  
3 eetlepels balsamicoazijn,  
4 druppels citroensap, zout,  
2 courgettes,  
6 pomodori-tomaten,  
200 g gedroogde tomaten (zakje à 100 g, Fiordelisi),  
1 sjalotje,  
1 krop frisée (sla),  
1 bakje rucola (30 g),  
12 plakken Parmaham,  
keukenpapier

### **Bereiding**

Voorbereiden: Pecorino in reepjes van 3 x 1/2 cm snijden. In kommetje 1 dl olie schenken. 2 Teentjes knoflook pellen en erboven uitpersen. 1 Takje tijm erboven fijnknippen en erdoor kloppen. Op smaak brengen met peper. Knoflookolie over pecorino schenken, voorzichtig omscheppen en ca. 3 uur in koelkast zetten. Intussen in kommetje 1 dl olie met balsamico-azijn en citroensap tot dressing kloppen. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. 1 Takje tijm erboven fijnknippen en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Courgettes wassen en in plakken van ca. 4 mm dik snijden. Courgettes droogdeppen met keukenpapier. Grillpan verhitten (of grill voorverwarmen op hoogste stand) en in courgette bruine strepen grillen, tussentijds kwartslag draaien zodat ruitpatroon ontstaat (of onder hete grill ca. 3 minuten grillen). Courgetteplakken uitspreiden op bord en royaal besprenkelen met dressing. Tot gebruik in koelkast zetten. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en in blokjes van ca. 1 x 1 cm snijden. Gedroogde tomaten laten uitlekken en in blokjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan rest van olie verhitten. Sjalot ca. 1 minuut zachtjes bakken. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaten toevoegen en op laag vuur ca. 4 minuten heel zachtjes laten bakken. Rest van tijm erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen en tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Frisée in blaadjes verdelen, wassen en uitslaan. Op vier borden frisée, rucola, courgette, pecorino en tomatenconfit verdelen. Parmaham tot hoorntjes oprollen en ertussen leggen. Besprenkelen met dressing.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

## Zomerse salade op Italiaanse wijze

---

Vorbereiden: ca. 50 minuten Wachtijd: ca. 1 uur en 15 minuten

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1035 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 77 g - koolhydraten 52 g

## Zuid-franse uientaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

600 g grote uien,  
1/2 zakje verse Pro vençaalse kruiden (à 15 g)  
3 eetlepels olijfolie,  
1 rode ui,  
4 stevige tomaten,  
1 blikje gekoeld pizzadeeg (270 g, Danerolles),  
2 blikjes ansjovisfilets (à netto 48 g),  
50 g zwarte olijven,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
lage taartvorm, doorsnede 26 cm

### ***Bereiding***

- 1.Vorbereiden: Uien pellen en in dunne ringen snijden. Kruiden fijnhakken. In hapjespan olie verhitten. Uiringen en kruiden erdoor scheppen. Met deksel op pan in ca. 20 minuten heel zachtjes gaarstoven, af en toe roeren.
- 2.Rode ui pellen en in ringen snijden. Tomaten wassen en halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. Taartvorm invetten en bekleden met pizzadeeg.
- 3.Gesmoorde uien over taartbodem verdelen. Hierover reepjes tomaat en rode-uiringen verdelen. Ansjovisfilets in ruitvorm op vulling leggen en in elk ruitje olijf leggen.
- 4.Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Pissaladière in ca. 30 minuten goudbruin en gaarbakken.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën  
eiwit 12 g - vet 16 g - koolhydraten 42 g

## Zuurkool met casselerrib

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje gekookte wijnzuurkool (500 g),  
1 theelepel karwijzaad,  
2 theelepels tijm,  
1 dl appelsap,  
1 zak aardappelgolfjes (450 g, Céla Vita), 4 plakken casselerrib (à 100 g),  
1 braadzak met bindertje (Ultra),  
lage ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Zuurkool afgieten. Karwijzaad en tijm door zuurkool scheppen. Zuurkool overdoen in braadzak en over één kant van zak uitspreiden. Appelsap erover schenken. Aardappelgolfjes erover verdelen. Plakken casselerrib dakpansgewijs erop leggen. Braadzak met binder dichtbinden en in schaal leggen. Met cocktailprikker of vork enkele gaatjes in bovenkant van zak prikken. In midden van oven zuurkoolschotel in ca. 45 minuten gaar en bruin laten worden.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie:

295 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 23 g - koolhydraten 27 g

## Zuurkool met courgette

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 pakje zuurkool naturel (500 g),  
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,  
1 dl droge witte wijn,  
1 courgette,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),  
ca. 1 1/2 theelepel geraspte mierikswortel (potje, Kahne),  
peper

### ***Bereiding***

VOORBEREIDEN: In vergiet zuurkool laten uitlekken en fijnsnijden. Zuurkool met 2 dl water, bouillonpoeder en wijn afgedekt 10 à 15 minuten zachtjes koken. Courgette wassen, schoonmaken en in dunne plakjes snijden. Plakjes in dunne reepjes snijden.

BEREIDEN: Courgettereepjes op zuurkool leggen en afgedekt in 10 à 12 minuten beetgaar koken. Courgette en crème fraîche door zuurkool roeren en op smaak brengen met mierikswortel en peper.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 11 g- eiwit 4 g- koolhydraten 5 g

## Zuurkool met paprika

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ui,  
1 rode paprika,  
25 g boter of margarine,  
2 theelepels paprikapoeder,  
1 zakje wijnzuurkool (500 g, AH),  
2 theelepels bouillonpoeder,  
1 dl droge witte wijn,  
1 theelepel karwijzaad,  
6 jeneverbessen,  
1 laurierblaadje,  
2 eetlepels slagroom,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In pan boter verhitten. Ui met paprikapoeder op zacht vuur in ca. 3 minuten goudgeel bakken. Paprika toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Zuurkool in zeef laten uitlekken. Zuurkool door ui-paprikamengsel scheppen. Toevoegen: 1/2 dl water, bouillonpoeder, wijn, karwijzaad, jeneverbessen en laurierblaadje. Aan de kook brengen en met deksel schuin op pan in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven, af en toe omscheppen. Jeneverbessen en laurierblaadje verwijderen. Slagroom erdoor scheppen en op smaak brengen met peper. Serveren met (runder)saucijsjes en aardappelgratin.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 6 g - koolhydraten 11 g

## Zuurkool met Paprika en Jeneverbessen

---

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 2 personen

1 ui,  
1 rode paprika,  
25 g boter of margarine,  
2 theelepels paprikapoeder,  
1 zakje wijnzuurkool (500 g, AH),  
2 theelepels bouillonpoeder,  
1 dl droge witte wijn,  
1 theelepel karwijzaad,  
6 jeneverbessen,  
1 laurierblaadje,  
2 eetlepels slagroom,  
(versgemalen) peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In pan boter verhitten. Ui met paprikapoeder op zacht vuur in ca. 3 minuten goudgeel bakken. Paprika toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Zuurkool in zeef laten uitlekken. Zuurkool door ui-paprikamengsel scheppen. Toevoegen: 1/2 dl water, bouillonpoeder, wijn, karwijzaad, jeneverbessen en laurierblaadje. Aan de kook brengen en met deksel schuin op pan in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven, af en toe omscheppen. Jeneverbessen en laurierblaadje verwijderen. Slagroom erdoor scheppen en op smaak brengen met peper. Serveren met (runder)saucijsjes en aardappelgratin.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 6 g - koolhydraten 11 g

## Zuurkool met zalm in rieslingsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

60 g boter of margarine,  
1 zakje wijnzuurkool (500 g),  
6 dl riesling,  
4 zalmfilets (à 225 g),  
(zee)zout,  
(versgemalen) peper,  
2 bekertjes crème fraîche (à 125 ml),  
1/2 zakje verse bieslook,  
2 theelepels vloeibare honing,  
stoompan of pan met vergiet,  
aluminium folie

### **Bereiding**

Bereiden: In onderste deel van stoompan boter smelten. Zuurkool erin leggen en met twee vorken lostrekken. Door boter scheppen. Riesling (4 eetlepels achterhouden) erop schenken. Aan de kook brengen. Afgedekt ca. 5 minuten zacht laten koken. Zalmfilets bestrooien met zout en peper. In stoommandje of vergiet leggen. Boven zuurkool hangen. (Zalm mag stoomvocht niet raken.) Afgedekt zalm in ca. 4 minuten bijna gaar stomen. Met schuimspaan zuurkool uit vocht scheppen en over vier borden verdelen. Op elk bord zalmfilet leggen. Afdekken met aluminiumfolie. Op hoog vuur stoomvocht inkoken tot ca. 2 dl. Crème fraîche erdoor roeren en bieslook erboven fijnknippen. Nog ca. 2 minuten verwarmen. Achtergehouden riesling erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en honing. Saus over zalm en deels over zuurkool schenken. Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: categorie 1.

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen. In deze categorie vallen bijvoorbeeld een Pinot Blanc en een Riesling uit de Elzas en de meeste wijnen die zijn gemaakt van de sauvignondruif of de chenin blanc (zoals de Droë Steen uit Zuid-Afrika). Andere voorbeelden zijn de Franse Muscadet, de Italiaanse Soave, de Portugese Vinho verde en de droge sherry's uit Spanje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 930 kilocalorieën  
eiwit 49 g - vet 77 g - koolhydraten 7 g

## Zuurkoolbouillon met hamreepjes

---

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

60 g zuurkool naturel (+ 2 dl zuurkoolvocht),  
2 eetlepels olie,  
2 tuinkruidenbouillontabletten,  
1 zakje verse bieslook,  
200 g hamreepjes

### ***Bereiding***

Bereiden: Zuurkool grof snijden. In kookpan olie verhitten en zuurkool ca. 3 minuten fruiten. Zuurkoolvocht, 1,2 liter water en bouillontabletten toevoegen en aan de kook brengen. Bouillon afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten trekken, waarvan laatste 5 minuten onafgedekt. Intussen bieslook fijn knippen. Hamreepjes en bieslook aan bouillon toevoegen. Serveren met brood en huzarensalade.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën  
eiwit 10 g - vet 10 g - koolhydraten 2 g

## Zuurkoolpie met runderlappen

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes diepvriesbladerdeeg,  
1 pakje wijnzuurkool (500 g),  
helft van basisrecept voor runderlappen met wijn, 1 ei,  
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten, 1 eetlepel bloem  
om te bestuiven),  
lage taartvorm doorsnede 24 cm, appelboor

### ***Bereiding***

BEREIDEN: (Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.) Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. In zeef zuurkool laten uitlekken. Taartvorm invetten. Helft van zuurkool over bodem van vorm uitspreiden. Runderlappen in kleinere stukjes snijden en over zuurkool verdelen. 6 Eetlepels vocht van runderlappen erover scheppen. Rest van zuurkool erover verdelen. Aanrecht bestuiven met bloem. Hierop plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot een ronde lap van ca. 26 cm. Deeglap over vorm leggen en aan rand goed aandrukken. Met appelboor 1 gaatje in deegdeksel steken. In kommetje ei loskloppen en deeg hiermee bestrijken. In oven pie in ca. 25 minuten goudbruin en gaarbakken.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

490 kilocalorieën

vet 32 g - eiwit 31 g - koolhydraten 19 g

## Zuurkoolsalade met gerookte kip

---

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

160 g gekookte wijnzuurkool (pakje à 520 g),  
1 kipfilet fumé (ca. 125 g),  
6 radijsjes,  
1 theelepel vloeibare honing,  
1 theelepel grove (Zaanse) mosterd,  
1 theelepel crème fraîche (bekertje à 125 ml),  
1/2 zakje veldsla (à 75 g),  
1/3 bakje tuinkers

### ***Bereiding***

Bereiden: Zuurkool uitknippen boven vergiet en ca. 1/2 dl sap opvangen. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Radijsjes schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. In kom honing, mosterd, crème fraîche en sap van zuurkool tot dressing roeren. Veldsla plukken. In ruime kom veldsla en zuurkool voorzichtig en luchtig mengen, en verdelen over borden. Kiplakjes op salade verdelen en gerecht besprenkelen met dressing. Garneren met radijsjes. Tuinkers erboven fijn knippen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën  
eiwit 9 g - vet 4 g - koolhydraten 3 g

## Zuurkoolschotel uit de elzas

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes gekookte wijnzuurkool (à 250 g, AH), 2 appels,  
2 laurierblaadjes,  
2 uien,  
50 g boter of margarine,  
1 pot vleesfond (380 ml, AH),  
6 jeneverbessen,  
8 plakken casselerrib (à ca. 1/2 cm dik),  
8 knakworstjes (vleeszelfbedieningsafdeling),  
2 zakjes minikrieltjes (à 450 g, CélaVita)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: In vergiet zuurkool laten uitlekken. Appels schillen en in kleine blokjes snijden. Laurierblaadjes in grove stukken scheuren. Uien pellen en fijnsnipperen.  
2. In braadpan helft van boter verhitten. U ca. 3 minuten zachtjes bakken. Zuurkool toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend meebakken. Appel, fond, jeneverbessen en laurierblad toevoegen. Casselerribplakjes en worstjes er bovenop leggen. Zuurkool ca. 15 à 20 minuten afgedekt zachtjes laten stoven.  
3. Intussen in andere pan minikrieltjes in weinig water in ca. 12 à 15 minuten gaar koken. Afgieten en rest van boter erdoor mengen. Zuurkool op schaal scheppen. Minikrieltjes eromheen leggen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 875 kilocalorieën  
eiwit 34 g - vet 58 g  
koolhydraten 53 g

## Zuurkoolstampot met ham

---

Menugang	Stampotten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Stampot	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1996		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 4 personen

1 kilo aardappels (zeer kruimig),  
zout,  
1 zakje gekookte wijnzuurkool (500 g),  
200 g achterham in dikke plakken,  
1 blikje ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole),  
25 g halvarine,  
ca. 1 dl melk,  
peper

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen zuurkool afgieten en kleiner snijden. Ham in blokjes snijden. Ananas in zeef boven kom afgieten, hierbij 3 eetlepels sap opvangen (rest van sap wordt niet gebruikt). Ananas in kleine stukjes snijden. Aardappels afgieten en met pureestamper fijnstampen. Halvarine, ananassap en zoveel melk toevoegen tot smeuijge puree ontstaat. Zuurkool, ham en ananasstukjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Op halfhoog vuur stampot al omscheppend in ca. 4 minuten door en door heet laten worden.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 17 g - koolhydraten 49 g

## Zuurkoolstampot met shoarmakruiden

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak zuurkoolstampot (750 g, diepvries Iglo),  
1 bakje paprikamix (koeling, 175 g, AH),  
150 g rolladeplakjes (vleeswaar),  
1 1/2 theelepel shoarmakruiden (Silvo)

### ***Bereiding***

Bereiden: Zuurkoolstampot volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen met paprikamix. Intussen rolladeplakjes bestrooien met shoarmakruiden en in vieren snijden. Rolladeplakjes door stampot scheppen en ca. 2 minuten meewarmen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën  
eiwit 28 g - vet 17 g - koolhydraten 40 g

## Zuurkooltaart

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1986			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje wijnzuurkool (250 g),  
50 g magere spekreepjes (bakje à 250 g, AH), 1 ui, 100 g  
hamblokjes (bakje à 250 g, AH), 4 jeneverbessen,  
1 theelepel tijm,  
1 blikje pizzadeeg (270 g, Danerolles),  
1 ei, 1 dl sla groom,  
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),  
1 lage taartvorm (doorsnede ca. 22 cm)

### ***Bereiding***

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In vergiet zuurkool laten uitlekken. In hapjespan spekjes in ca. 2 minuten zachtjes uitbakken. Intussen ui pellen en snipperen. Ui aan spek toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Zuurkool, hamblokjes, jeneverbessen en tijm erdoor scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meewarmen. Taartvorm invetten en bekleden met pizzadeeg. Zuurkoolmengsel erover verdelen. In kom ei loskloppen met room en over zuurkool schenken. In midden van oven zuurkooltaart in ca. 15 à 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart in 4 punten snijden en op twee borden elk 2 punten leggen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

730 kilocalorieën

vet 37 g - eiwit 31 g - koolhydraten 69 g

## Zwaardvissteak in beurre-blancsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje,  
1 dl droge witte wijn,  
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH), 4 zwaardvissteaks,  
1 eetlepel (olijf)olie,  
zout,  
(versgemalen) peper,  
40 g roomboter,  
2 tomaten,  
2 theelepels kappertjes (potje, Royal Mail)

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Grill verwarmen op hoogste stand. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In steelpan wijn en sjalotje aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Crème fraîche erdoor roeren.

2. Zwaardvis met olie bestrijken. Bestrooien met zout en peper. Ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 8 minuten lichtbruin grillen, halverwege keren. Boter in blokjes snijden. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten in blokjes snijden.

3. Vier borden voorverwarmen. Saus opnieuw aan de kook brengen. Van vuur af boter met staafmixer of garde door saus kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Op elk bord 2 eetlepels saus scheppen. Zwaardvis in midden leggen. Tomaat en kappertjes eromheen rangschikken. Rest van saus apart erbij geven.

Serveren met tagliatelle en broccoli.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

380 kilocalorieën eiwit 27 g - vet 30 g -  
koolhydraten 2 g

## Zwaardvissteak met gebakken tomaat

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1999			Sterren	

---

### **Ingrediënten**

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote vleestomaten,  
4 zwaardvissteaks met citroen/lemon-topping (à ca. 125 g),  
ca. 1 eetlepel boter,  
zout,  
peper,  
1 schaaltje rucola,  
1 1/2 eetlepel groene pesto (bakje à 100 g, AH Huistraiteur),  
1 1/2 eetlepel rode pesto (bakje à 100 g, AH Huistraiteur),  
3 eetlepels milde olijfolie (AH)

### **Bereiding**

Bereiden: Oven voorverwarmen op ca. 200 °C gasovenstand 4. Vlees-tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten overdwers doormidden snijden en met snijvlak naar beneden op bakplaat leggen. Zwaardvissteaks in 8 min of meer gelijke stukken snijden. In koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten. Vis bestrooien met zout en peper en rondom dichtschroeien. Stukken steak op bakplaat naast tomaten leggen en ca. 6 minuten in hete oven schuiven. Intussen op vier borden elk 'kruisje' van rucolablaadjes leggen. Rode en groene pesto elk met 1 1/2 eetlepel olie losroeren. Bakplaat uit oven nemen. Op elk kruisje van rucola voorzichtig onderste helft van tomaat (snijvlak naar boven) leggen. Op elke halve tomaat stuk zwaardvissteak leggen. Rest van rucola erover verdelen en rest van vis erop leggen. Afdekken met bovenkant van tomaat (snijvlak naar beneden). Groene en rode pesto eromheen druppelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën  
eiwit 23 g - vet 23 g - koolhydraten 14 g

## Zwaardvissteak met kappertjes

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

4 zwaardvissteaks (à ca. 200 g, AH),  
1 blikje ansjovisfilets (48 g, Deep Blue),  
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),  
(versgemalen) peper,  
2 eetlepels (olijf)olie,  
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),  
magnetronfolie,  
magnetronschaal 35 x 25 cm

### ***Bereiding***

Bereiden: Schaal invetten. Zwaardvissteaks naast elkaar in schaal leggen. Ansjovisfilets laten uitlekken en over vis verdelen. Bestrooien met kappertjes en peper. Olie over vis sprenkelen. Vis afdekken met magnetronfolie en op vol vermogen (700 Watt) in magnetron in ca. 5 à 6 minuten gaar laten worden. Serveren met frisse salade en pasta.

Wijnadvies: categorie 7.

Lichte soepele, fruitige jonge rode wijnen. Omdat ze jong (kunnen) worden gedronken, hebben we hier in het algemeen over de wat minder gecompliceerde wijnen. De Beaujolais (Primeur) is er een typisch voorbeeld van, maar de Zuid-Afrikaanse Pinotage, de lichtere Bardolino's en Valpolicella's uit Italië en de Spaanse Valdepeñas kunt u hier verwachten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën  
eiwit 37 g - vet 19 g - koolhydraten 0 g

## Zwaardvissteak met speksaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

5 sjalotjes,  
16 plakjes katenspek,  
1/2 pot visfond (à 380 ml, AH), 1 1/2 dl droge witte wijn,  
1 bekertje sla groom (250 ml), 4 moten zwaardvissteak,  
zout,  
peper,  
1 dl olie,  
4 kleine takjes selderij,  
12 cocktailprikkers

### ***Bereiding***

1.Vorbereiden: Sjalotjes pellen, halveren en in dunne ringen snijden. 4 Plakjes spek in dunne reepjes snijden. In droge koekenpan spekreepjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Sjalot toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Fond en wijn toevoegen en op hoog vuur tot ca. 1 dl inkoken. 2 Dl slagroom toevoegen. Saus tot ca. 2 dl laten inkoken. Saus tot gebruik in koelkast bewaren.

2.Bereiden: Vier borden voorverwarmen. Zwaardvissteak elk in 3 gelijke stukken snijden. Bestrooien met zout en peper. Rest van spek om zwaardvissteak wikkelen en vastzetten met cocktailprikker. In braadpan olie verhitten en zwaardvis in ca. 6 minuten goudbruin bakken, halverwege keren.

3.Saus opnieuw aan de kook brengen. Van vuur af rest van slagroom erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Saus over vier borden verdelen. Op elk bord 3 mootjes zwaardvis leggen. Garneren met takje selderij.

Vorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 680 kilocalorieën  
eiwit 27 g - vet 62 g -  
koolhydraten 5 g

## Zwaardvissteak met taratorsaus

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 sneetje oud witbrood,  
3 eetlepels melk,  
1/2 teentje knoflook,  
30 g walnoten (zakje à 45 g, Baukje),  
1 eetlepel citroensap,  
3 eetlepels (olijf)olie,  
4 eetlepels walnotenolie,  
125 ml Bulgaarse yoghurt (beker à 5 dl), zout,  
peper,  
4 zwaardvissteaks (pakje à 200 g, AH)  
4 takjes peterselie,  
keukenmachine

### ***Bereiding***

Vorbereiden: (Kan 1 dag van tevoren.) Van brood korstjes afsnijden. Brood in kom met melk ca. 5 minuten laten weken. Geweekte brood uitknijpen en knoflook erboven uitpersen (melk niet meer gebruiken). In keukenmachine walnoten zeer fijnmalen, 4 walnoten achterhouden voor garnering. Gemalen noten toevoegen aan brood. Citroensap en (olijf)olie al roerend met garde aan broodmengsel toevoegen. 3 Eetlepels walnotenolie beetje bij beetje erdoor roeren. Yoghurt erdoor roeren en saus op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Saus uit koelkast nemen en op kamertemperatuur laten komen. Grill voorverwarmen op hoogste stand of grillpan verhitten. Vissteaks licht bestrijken met olie en onder hete grill of in grillpan ca. 5 à 7 minuten grillen, halverwege keren. Steaks bestrooien met zout en peper. Steaks en saus over vier borden verdelen en garneren met achtergehouden walnoten en toefjes peterselie. Bedruppelen met rest van walnotenolie. Lekker met bebloemde in olie gebakken aubergineschijven met tomaat en kruiden en gemengde salade.

Wijnadvies: categorie 2.

Ronde witte wijnen met veel fruit en soms wat kruidigs. In deze categorie komt u wijnen tegen als droge champagne, de minder gecompliceerde chardonnaywijnen en de wat steviger sauvignons (zoals de Sancerre). Maar ook de gewurtzraminer uit de Elzas, de sommige Orvieto's uit Italië, de witte Dão en de niet strakdroge sherry's uit Spanje vallen in deze categorie.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 33 g - koolhydraten 6 g

## Zwaardvissteak op een groentebedje

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1998			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine,  
zout,  
3 vleestomaten,  
6 sten gels bleekselderij,  
2 uien,  
6 1/2 eetlepel olijfolie,  
100 g groene olijven zonder pit,  
1 1/2 eetlepel suiker,  
4 eetlepels rode-wijnazijn,  
2 eetlepels kappertjes,  
peper,  
4 zwaardvissteaks (pakje à 200 g, AH),  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Voorbereiden: Aubergine wassen, in blokjes snijden, in vergiet leggen en bestrooien met 1 eetlepel zout. Na ca. 15 minuten aubergine afspoelen onder koud water en droogdeppen met keukenpapier. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in blokjes snijden. Met dunschiller bleekselderij schillen en in stukken van ca. 1 cm snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In wok of hapjespan 4 eetlepels olie verhitten. Aubergineblokjes in ca. 6 à 8 minuten goudbruin bakken. Aubergineblokjes op keukenpapier laten uitlekken. In andere pan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 5 minuten zachtjes fruiten. Bleekselderij, olijven en tomaten toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes bakken. Suiker, azijn, 1 eetlepel kappertjes en aubergineblokjes toevoegen en op hoog vuur nog ca. 5 minuten bakken tot vocht is opgenomen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen.

Bereiden: Zwaardvissteaks dun bestrijken met rest van olie. Bestrooien met zout en peper. In koekenpan met anti-aanbaklaag vis in ca. 5 à 6 minuten goudbruin bakken, halverwege keren. Zwaardvissteaks op vier borden leggen. Caponata erover verdelen. Garneren met rest van kappertjes. Serveren met ciabatta.

Wijnadvies: categorie 3.

Volle, rijke witte wijnen met vaak iets vanillegeur van de eikenhouten vaten. Hierbij kunt u vooral denken aan de uitgesproken chardonnays, waarin veelal de geuren van boter en exotisch fruit duidelijk herkenbaar zijn. Ook de Orvieto classico uit de Italiaanse streek Umbrië valt in deze categorie.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën  
eiwit 20 g - vet 28 g - koolhydraten 13 g

## Zwitserse kaasfondue

---

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook,  
4 dl droge witte wijn,  
300 g geraspte Emmentaler,  
300 g geraspte Gruyère,  
2 eetlepels maïzena,  
4 eetlepels kirsch (slijter) of melk,  
zout,  
peper,  
mespunt nootmuskaat, stokbrood

### ***Bereiding***

1. Bereiden: Knoflook pellen, halveren en hiermee niet te grote pan met dikke bodem of fonduepan inwrijven. Wijn in pan schenken en verhitten tot wijn begint te bruisen.
2. Kaas toevoegen en al roerend met houten lepel laten smelten. In kopje maïzena met kirsch of melk gladroeren en door fondue roeren. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
3. Fondue aan tafel op brander of andere warmtebron warm houden. Blokjes stokbrood aan fonduevork prikken en in fondue dopen. Serveren met gemengde sla.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie:

1005 kilocalorieën eiwit 52 g - vet 51 g - koolhydraten 56 g

## Zwitserse worteltjestaart

---

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 1997			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Voor 8 punten

75 g blanke amandelen,  
1 sinaasappel,  
300 g worteltjes,  
3 eieren  
150 g boter of margarine,  
200 g lichtbruine basterdsuiker,  
1 theelepel koekkruiden (Baukje),  
175 g zelfrijzend bakmeel,  
1 theelepel bakpoeder,  
poedersuiker,  
(1/2 eetlepel bloem om in te vetten),  
(1/2 eetlepel bloem om te bestuiven)  
springvorm, doorsnede 22 cm,  
bakpapier,  
keukenmachine  
keukenpapier

### ***Bereiding***

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 C of gasovenstand 3. In keukenmachine amandelen fijnmalen. Schil van sinaasappel onder koud stromend water schoonboenen. Met citroentrekker of scherp mesje enkele mooie slierten van schil snijden en in bakje met koud water leggen. Rest van schil er dun afraspen. Halve sinaasappel uitpersen. Worteltjes schoonmaken en (in keukenmachine) fijnraspen. Eieren splitsen. Bodem van vorm bekleden met bakpapier. Vorm invetten en met bloem bestuiven. In kom boter met basterdsuiker, sinaasappelrasp en koekkruiden in ca. 5 minuten tot romig mengsel kloppen. Dooiers één voor één erdoor kloppen. 2 Eetlepels sinaasappelsap erdoor kloppen. Zelfrijzend bakmeel met bakpoeder in gedeelten luchtig erdoor scheppen. In andere kom eiwitten stijf kloppen. Amandelen en geraspte wortel door eiwitten scheppen. Alles door elkaar scheppen. Beslag in vorm scheppen. In midden van oven taart ca. 45 minuten bakken. Oven terugschakelen naar 150 C of gasovenstand 2 en taart in nog ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart ca. 20 minuten in oven af laten koelen. Vorm verwijderen en taart op rooster verder af laten koelen. Taart op schaal zetten en dik met poedersuiker bestrooien. Sinaasappelschil met keukenpapier droogdeppen en taart hiermee garneren.

Bereiden: ca. 2 uur 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën

eiwit 7 g - vet 23 g - koolhydraten 44 g



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*...U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

